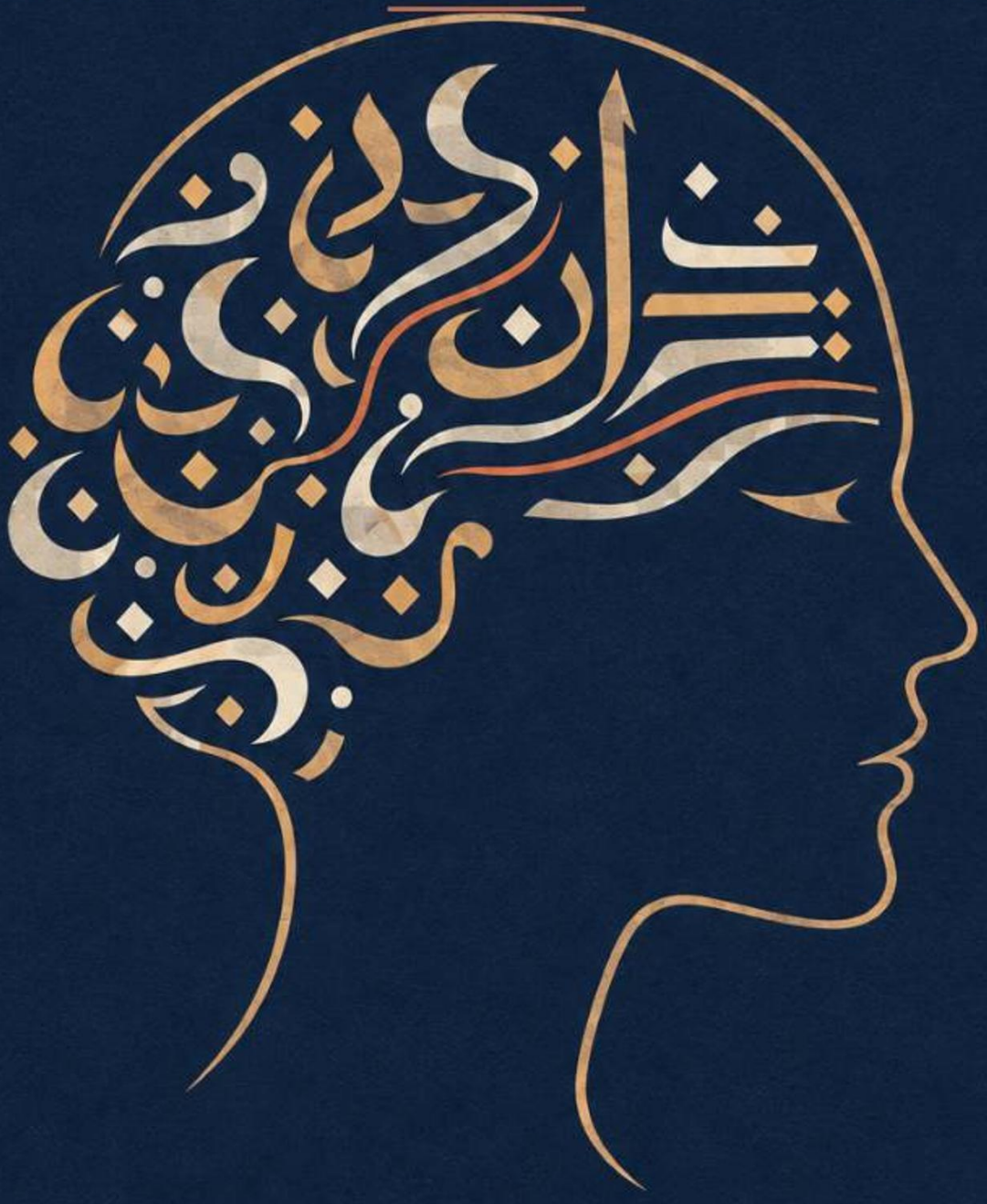
ЁМКОСТЬ ВНИМАНИЯ



Как научить мозг вмещать больше —
на опыте изучения арабского языка

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНОЕ ИЗДАНИЕ

Юрий Швец

Емкость внимания. Как научить мозг вмещать больше — на опыте изучения арабского языка.

«Автор»
2026

Швец Ю. Ю.

Емкость внимания. Как научить мозг вмещать больше — на опыте изучения арабского языка. / Ю. Ю. Швец — «Автор», 2026

Ко мне редко приходят с запросом «хочу выучить арабский». Приходят с другим: «Я не вмещаю». Человек сидит над учебником час, закрывает его — и через сутки не может вспомнить ни одного из двадцати слов. Слушает короткий диалог и на третьей секунде перестаёт различать, где кончается одно слово и начинается другое. Знает все десять пород арабского глагола по таблице и не может сказать официанту, что хочет чай без сахара.Я психолог, и язык для меня — не предмет, а материал. Самый честный материал из всех, что я знаю. Когда человек учит иностранный язык, у него нет возможности притвориться: либо слово вспомнилось, либо нет; либо фраза понята, либо рассыпалась. Все ограничения внимания, памяти, сна, тревоги и самооценки видны на языке как на рентгеновском снимке. Поэтому много лет назад я выбрал изучение языков как основное поле для работы с тем, что мои клиенты называют «восприятием информации», а я называю ёмкостью.

© Швец Ю. Ю., 2026
© Автор, 2026

Юрий Швец
Емкость внимания. Как научить мозг вмещать больше — на опыте изучения арабского языка.

Ёмкость внимания
Как научить мозг вмещать больше — на опыте изучения арабского языка
Научно-популярное издание

Содержание
От автора
Часть I. Как мозг вмещает язык
Проблема «не вмещается»
Четыре уровня: модель, с которой я работаю
Почему арабский — идеальный полигон
Часть II. Шесть историй из практики
Марк: «Читаю — и ничего не остаётся»
Алина: паника на третьей секунде аудио
Виктор: «Память уже не та»
Дарья: десять пород глагола и два года на месте
Сергей: четыре года в арабской семье без языка
Тимур: шестнадцать лет, СДВГ и бабушка в Каире
Часть III. Программа самостоятельной работы на восемь недель
Как устроена программа и как измерять себя
Недели 1–2: аудит состояния
Недели 3–4: дробление нагрузки
Недели 5–6: кодирование
Недели 7–8: интеграция и повторный замер
Заключение. Что остаётся после восьми недель
Приложения
A. Таблица интервалов повторения

B. Дневник самонаблюдения (шаблон)

C. Десять корней для старта и их семьи

D. Минимальные пары для тренировки слуха

E. Карта диглоссии: одна фраза в четырёх вариантах

F. Научные источники

От автора

Ко мне редко приходят с запросом «хочу выучить арабский». Приходят с другим: «Я не вмещаю». Человек сидит над учебником час, закрывает его — и через сутки не может вспомнить ни одного из двадцати слов. Слушает короткий диалог и на третьей секунде перестаёт

различать, где кончается одно слово и начинается другое. Знает все десять пород арабского глагола по таблице и не может сказать официанту, что хочет чай без сахара.

Я психолог, и язык для меня — не предмет, а материал. Самый честный материал из всех, что я знаю. Когда человек учит иностранный язык, у него нет возможности притвориться: либо слово вспомнилось, либо нет; либо фраза понята, либо рассыпалась. Все ограничения внимания, памяти, сна, тревоги и самооценки видны на языке как на рентгеновском снимке. Поэтому много лет назад я выбрал изучение языков как основное поле для работы с тем, что мои клиенты называют «восприятием информации», а я называю ёмкостью.

Арабский появился в моей практике не случайно. Много времени проводя в самолетах самым популным направление особенно в летнее время остается Африка и Ближний Восток где арабская речь звучит везде. Ко мне приходили люди, которым арабский нужен для работы для торговли, для брака, для бизнеса в Заливе, для чтения и классической поэзии, для разговора с бабушкой в Каире. И я заметил: арабский обнажает проблемы с ёмкостью быстрее любого европейского языка. Другая письменность, скрытые гласные, корневая система, несколько разговорных вариантов, звуки, которых нет ни в русском, ни в английском. Если человек может научиться вмещать арабский, он может научиться вмещать что угодно.

Эта книга состоит из трёх частей. В первой я объясняю, как устроена модель, с которой работаю: четыре уровня, на которых обычно ломается восприятие. Во второй — шесть историй клиентов, от первого запроса до результата, включая то, что не сработало. Это важно: в популярных книгах о памяти редко пишут о неудачах, а между тем именно они показывают, где проходят границы метода. В третьей части — восьминедельная программа, которую можно пройти без психолога, с рабочими листами и критериями перехода.

Я старался, чтобы каждое утверждение о мозге и памяти опиралось на исследования, а не на мой энтузиазм. Там, где наука даёт осторожный ответ — например, о влиянии сна на усвоение грамматики, — я так и пишу: осторожно. Все источники собраны в приложении F со ссылками.

Имена клиентов, детали их биографий и обстоятельства изменены так, чтобы никого нельзя было узнать. Суть запросов, ход работы и результаты — такие, какими я их видел в кабинете и при работе он-лайн.

Часть I. Как мозг вмещает язык

Глава 1. Проблема «не вмещается»

Что люди имеют в виду

Когда клиент говорит «я не вмещаю информацию», он обычно описывает одно из четырёх переживаний, и важно сразу различать их, потому что лечатся они по-разному.

Первое — **«ничего не остаётся»**. Человек прочитал, послушал, повторил, честно потратил время, а через сутки материал исчез. Это жалоба на кодирование: информация не переходит из кратковременного хранения в долговременное.

Второе — **«рассыпается на ходу»**. Слушая речь или читая предложение, человек теряет начало к моменту, когда доходит до конца. Это жалоба на рабочую память — систему, которая удерживает несколько элементов одновременно, пока мы их обрабатываем.

Третье — **«не могу сосредоточиться»**. Садится заниматься, через семь минут обнаруживает себя в телефоне. Это жалоба на внимание и состояние: сон, стресс, перегрузку.

Четвёртое — **«всё знаю, но не могу использовать»**. Таблицы выучены, правила известны, а в живом разговоре — пустота. Это жалоба на интеграцию и смысл: знание есть, но оно не связано ни с действием, ни с личностью говорящего.

Большинство людей, с которыми я работал, приходили с «ничего не остаётся», а в процессе выяснялось, что корень проблемы — в другом месте. Мужчина, который не запоминал арабские слова, на самом деле тратил всю рабочую память на распознавание букв, и для зна-

чения ресурса не оставалось. Девушка, которая «не понимала на слух», прекрасно понимала — пока не включалась тревога и не сужала внимание до одной точки.

Что такое ёмкость

Я использую слово «ёмкость» не как строгий научный термин, а как рабочую метафору. Ёмкость — это то, сколько новой информации человек может принять, обработать и сохранить за единицу времени, оставаясь при этом в рабочем состоянии. Она складывается из нескольких довольно разных вещей.

Есть **объём рабочей памяти** — сколько элементов можно удерживать и одновременно обрабатывать. Он у разных людей разный, и это одно из самых изученных индивидуальных различий в психологии. Метаанализ 74 исследований показал значимую, хотя и небольшую связь между рабочей памятью и чтением на втором языке: коэффициент корреляции около 0,30 (In'nami, Hijikata, Koizumi, 2022). Небольшая связь — это хорошая новость: рабочая память объясняет лишь часть успеха, остальное зависит от того, как мы с ней обращаемся.

Есть **автоматизация** — сколько операций мозг выполняет без участия сознания. Носитель арабского не «распознаёт» букву ع, он её просто видит, как мы видим букву «ж». У начинающего каждая буква — отдельная задача для рабочей памяти. Обзор исследований прямо указывает: поскольку знание второго языка менее автоматизировано, его обработка требует больше усилий и сильнее нагружает ограниченные ресурсы рабочей памяти (Cambridge, SSLA).

Есть **состояние** — выспался ли человек, тревожен ли, голоден ли, устал ли. Одна и та же рабочая память в разные дни работает как две разные.

И есть **структура материала** — насколько то, что мы учим, организовано в «куски», которые мозг может схватить одним движением. Семь случайных букв — предел. Семь букв, составляющих слово, — пустяк. Здесь и кроется главный ресурс арабского, о котором я расскажу в главе 3.

Почему «просто больше заниматься» не работает

Классическая реакция человека на «не вмещается» — увеличить дозу. Больше карточек, больше часов, больше повторений подряд. Это интуитивно и почти всегда ошибочно.

Исследования распределённой практики показывают устойчивый результат: тот же объём повторений, разнесённый во времени, даёт лучшее долговременное удержание, чем сконцентрированный в одной сессии. Систематический обзор 25 исследований интервального повторения в изучении английского как иностранного выявил, что 23 из 25 работ сходятся на этом выводе (Shalehah, Baehaqi, Miftah, 2026). Метаанализ Ким и Уэбба подтверждает: более длинные интервалы между повторениями в целом благоприятны для изучения второго языка, причём для лексики эффект надёжнее, чем для грамматики и произношения (обзор в Cambridge Applied Psycholinguistics).

Парадокс в том, что интенсивное зазубривание даёт лучший результат немедленно. В одном эксперименте с чтением на иностранном языке сконцентрированное предъявление слов приносило больший немедленный прирост, который затем падал резче, чем при распределённом предъявлении (Cambridge Applied Psycholinguistics). Человек, который зубрит, чувствует, что учится. Человек, который делает интервалы, чувствует, что забывает. И первый бросает второй метод, потому что доверяет ощущениям, а не отсроченному тесту.

Поэтому первое, что я прошу сделать любого клиента, — перестать доверять ощущению «я это знаю» и начать доверять только одному: что удалось вспомнить через сутки без подсказки.

Глава 2. Четыре уровня: модель, с которой я работаю

За годы практики я свёл все случаи «не вмещается» к четырём уровням. Это не теория мозга, а карта для диагностики: с какого уровня начинать, если человек пришёл с размытой жалобой.

Уровень 1. Состояние

Сон, стресс, физическое состояние, время дня. Это фундамент, и он проверяется первым, потому что на плохом фундаменте не работает ничего остальное.

Сон — не отдых от обучения, а его часть. В эксперименте с заучиванием псевдослов группа, которая после обучения спала днём, улучшила результат при повторном тесте и удержала его на следующее утро, тогда как группы, которые просто отдыхали или занимались другой деятельностью, показали снижение (Frontiers in Psychology, PMC). Девяностоминутный дневной сон улучшал память на значения новых слов искусственного языка по сравнению с таким же временем бодрствования, с эффектом от среднего до большого (PMC). В исследовании с мини-языком на основе мандаринского участники, спавшие после обучения, справлялись значительно лучше бодрствовавших, а улучшение было связано с синхронизацией медленных осцилляций и сонных веретён — паттернов, отражающих перенос информации из гиппокампа в кору (ScienceDaily о публикации в Journal of Neuroscience).

Здесь есть важная оговорка, которую я всегда делаю клиентам. Для грамматики сон работает не так просто: в исследовании с немецкими грамматическими правилами сон консолидировал обучение только у тех, кто осознал правило до сна (SSLA). Сон закрепляет то, что было замечено. Он не делает работу за нас.

Стресс действует на ёмкость через внимание. Тревога сужает фокус, заставляет мозг искать угрозу, а не смысл, и выталкивает из рабочей памяти всё, что не связано с опасностью. Человек, который боится не понять, понимает хуже — и это не метафора, а механизм.

Уровень 2. Ёмкость в узком смысле

Рабочая память и управление когнитивной нагрузкой. Здесь два вопроса: сколько элементов человек может удерживать и сколько из них занято посторонним.

Посторонним — это ключевое слово. Когда начинающий читает арабское предложение, его рабочая память занята распознаванием форм букв, угадыванием невидимых гласных, переключением направления чтения. Для смысла не остаётся места. Жалоба звучит как «плохая память», а проблема — в неавтоматизированных низкоуровневых операциях.

Обзор исследований технологий в обучении языкам фиксирует: мультимедийные и онлайн-платформы, при всех достоинствах, часто вызывают когнитивную перегрузку, причём сильнее страдают люди с меньшим объёмом рабочей памяти (PubMed). Больше каналов — не значит больше усвоения. Часто наоборот.

Можно ли тренировать саму рабочую память? Данные неоднозначны, но обзор показывает, что учащиеся с низким объёмом рабочей памяти могут выигрывать от когнитивного тренинга, в том числе через активацию нескольких языков, конкурирующих за выбор, — практика, обычная для билингвов и синхронных переводчиков (Sagarra, Encyclopedia of Applied Linguistics). Я в работе делаю ставку не на расширение ёмкости, а на её освобождение: автоматизация низкоуровневых операций, укрупнение единиц, устранение двойных задач.

Уровень 3. Кодирование

Как информация попадает в долговременную память и как она оттуда извлекается. Здесь работают три самых надёжных эффекта когнитивной психологии.

Эффект тестирования: материал, который мы пытаемся вспомнить, запоминается лучше, чем материал, который мы перечитываем. Трёхуровневый метаанализ 53 классных исследований дал средний эффект тестирования $g = 0{,}37$ (Educational Psychology Review). В классном эксперименте по изучению лексики второго языка вывод был сформулирован прямо: повторное припоминание намного эффективнее простого повторения, и, что важно, студенты, которые сначала перечитывали, а потом припоминали, создавали у себя иллюзию знания (ERIC).

Эффект интервала: тот же метаанализ дал средний эффект распределённой практики g = 0,20, с зависимостью от соотношения интервала между повторениями и интервала до проверки (Educational Psychology Review).

Эффект чередования: перемешивание разных типов задач вместо блоков одного типа дало средний эффект g = 0,40, модулируемый наличием и своевременностью обратной связи (Educational Psychology Review).

Обратите внимание на размер этих эффектов: они средние, не огромные. Я специально привожу цифры, потому что книги о «суперпамяти» обещают кратные приросты. Реальность скромнее — и при этом достаточна. Разница между g = 0,37 и нулём, накопленная за восемь недель ежедневной практики, — это разница между человеком, который помнит 3 слова из 20, и человеком, который помнит 14.

К кодированию относится и частота встреч со словом в естественном контексте. Метаанализ 26 исследований случайного усвоения лексики показал средний эффект повторных встреч r = 0,34, причём сила эффекта зависела от интервалов, визуальной поддержки и вовлечённости (Uchihara, Webb, Yanagisawa, 2019). Слово, встреченное десять раз в разных текстах, усваивается не так, как слово, десять раз прочитанное на карточке.

Уровень 4. Смысл

Зачем человек учит язык, кем он себя видит в этом языке, что для него значит ошибка. Этот уровень кажется «мягким», но на практике именно он определяет, дойдёт ли человек до восьмой недели.

Я видел людей с прекрасной рабочей памятью и идеальным режимом, которые бросали арабский через месяц, потому что учили «правильный» язык, на котором никто вокруг них не говорил. Видел людей, которые годами жили в арабоязычной семье и не продвигались, потому что каждая попытка заговорить была для них экзаменом перед родственниками. Смысл — это не мотивационный плакат. Это ответ на вопрос: с кем, о чём и в какой роли я буду говорить на этом языке через год.

Как уровни связаны

Диагностика идёт сверху вниз: сначала состояние, потом ёмкость, потом кодирование, потом смысл. Но вмешательство часто идёт в обратном порядке — потому что человек, который не понимает, зачем ему это, не станет менять режим сна ради карточек.

В историях второй части вы увидите: почти у каждого клиента проблема была на двух-трёх уровнях одновременно, но один из них был ведущим. Найти ведущий — и есть работа психолога. Остальное, честно говоря, человек может сделать сам, и третья часть книги написана именно для этого.

Глава 3. Почему арабский — идеальный полигон

Язык четвёртой категории

Институт дипломатической службы США (FSI), который десятилетиями обучает дипломатов, делит языки на четыре категории по времени, нужному носителю английского для достижения профессионального уровня. Арабский входит в четвёртую, самую трудную, вместе с мандаринским, кантонским, японским и корейским: 88 недель интенсивного обучения, около 2200 аудиторных часов, против 552–690 часов для нидерландского или испанского (Access Multilingual, по данным Госдепартамента США). Для носителя русского картина примерно та же: арабский не ближе к русскому, чем к английскому.

Я не привожу эту цифру, чтобы напугать. Я привожу её, чтобы объяснить, почему арабский — честный тест ёмкости. Четыре тысячи часов — слишком много, чтобы пройти их на силе воли. Тот, кто учит арабский, вынужден научиться учиться. И каждая из особенностей языка попадает ровно в один из четырёх уровней моей модели.

Письменность: нагрузка на автоматизацию

Арабский алфавит — 28 букв, пишется справа налево, большинство букв имеют до четырёх форм в зависимости от позиции в слове (отдельно, в начале, в середине, в конце), а шесть букв — ا د ذ ر ز و — не соединяются со следующей, из-за чего внутри слова возникают разрывы. Короткие гласные — фатха, кясра, дамма — на письме обычно не обозначаются. Слово كتب без огласовок можно прочесть как *kataba* «он написал», *kutub* «книги» или *kutiba* «было написано».

Для начинающего это означает, что чтение — не распознавание, а решение головоломки, и вся рабочая память уходит на уровень букв. Исследования носителей арабского показывают, что даже у них огласовки улучшают понимание прочитанного (PubMed), а у восьмиклассников неогласованный текст читался быстрее, но понимался хуже — декодирование забирало ресурсы, нужные для смысла (обзор в Journal of Psycholinguistic Research). Для изучающих арабский как иностранный данные ещё яснее: в исследовании 54 англоязычных студентов те, кто учился по огласованному учебнику, читали быстрее и точнее — причём и огласованные, и неогласованные тексты — и лучше понимали целевые слова (Al Midhwah, Alhawary, Modern Language Journal).

Отсюда первое практическое правило моей работы с арабским: огласованные тексты до тех пор, пока распознавание не станет автоматическим, и отдельная, осознанная тренировка перехода к неогласованному письму. Авторы обзора по арабской грамотности называют этот переход критической точкой, требующей педагогического управления, а не стихийного погружения (Journal of Psycholinguistic Research).

Корневая система: подарок для рабочей памяти

Если письменность — главная нагрузка арабского, то корень — главный ресурс. Почти каждое слово строится из трёх согласных корня, несущих общее значение, и модели — шаблона гласных и приставок, несущего грамматическую роль. Корень ك-ت-ب связан с идеей письма:

كَتَبَ *kataba* — он написал
كِتاب *kitāb* — книга
كاتِب *kātib* — пишущий, писатель
مَكْتَب *maktab* — место письма: стол, офис
مَكْتَبة *maktaba* — библиотека, книжный магазин
مَكْتوب *maktūb* — написанное, письмо

Шесть слов, одна идея. Для рабочей памяти это не шесть элементов, а один куст с шестью -отог ветками. Та же модель مَفْعَل «место действия» даёт مَطْبَخ *maṭbakh* «кухня» от корня -ревос вить», مَدْرَسة *madrasa* «школа» от корня «учиться», مَسْجِد *masjid* «мечеть» от корня шать земной поклон», مَطْعَم *maṭʿam* «ресторан» от корня «вкус, еда». Узнав модель один раз, человек получает ключ к сотням слов.

Это не просто удобный педагогический приём — так устроен сам ментальный лексикон носителей. Серия экспериментов с праймингом показала, что арабские слова с общим корнем облегчают узнавание друг друга независимо от того, связаны ли они по смыслу: *katība* «эскадрон» праймирует *maktab* «офис», хотя значения разошлись (Boudelaa, Marslen-Wilson, PMC). Корень работает как самостоятельная когнитивная единица уже у второклассников, то есть формируется на ранних стадиях освоения письма (University of Haifa). И что важно для тех, кто учит разговорный вариант: эффекты корня и модели одинаково сильны и в литературном арабском, и в диалекте (Boudelaa, Marslen-Wilson, Language and Cognitive Processes).

Когда я объясняю клиентам корневую систему, я говорю: вы учите не слова, а алгебру. Как только мозг начинает автоматически раскладывать слово на корень и модель, ёмкость возрастает в разы — не потому, что рабочая память стала больше, а потому, что единицы стали крупнее.

Звуки: тренировка восприятия

В арабском есть согласные, которых нет ни в русском, ни в нидерландском: фарингальные ع и ح, увулярный ق, эмфатические ص ض ط ظ. Для нетренированного уха ه ,ح и خ сливаются в один «х», а قلب *qalb* «сердце» и ئلب *kalb* «собака» звучат одинаково. Это не проблема памяти, а проблема перцептивных категорий: мозг ещё не создал ячейку для звука и складывает его в ближайшую имеющуюся.

Пока категории не сформированы, аудирование невозможно в принципе — не потому, что человек не знает слов, а потому, что он слышит не те слова. Я работаю с этим через минимальные пары и вариативный ввод: один и тот же контраст в исполнении разных голосов, пока различие не станет слышимым без усилия. Список пар — в приложении D.

Диглоссия: нагрузка на смысл

И наконец, то, что делает арабский уникальным полигоном для четвёртого уровня — смысла. Литературный арабский, фусха, — язык письма, новостей, религии и официальной речи. На нём никто не говорит дома. Дома говорят на диалектах: египетском, левантийском, заливном, магрибском — и они различаются настолько, что марокканец и иракец в бытовом разговоре могут не понять друг друга. «Что?» будет ماذا *mādhā* в фусхе, إيه *ēh* в Каире, شو *shū* в Дамаске и شنو *shnu* в Касабланке. «Я хочу» — أريد *urīdu*, عايز *ʿāyiz*, بدّي *biddi*, بغيت *bghīt*.

Исследования носителей показывают, что диглоссия — не просто неудобство: расстояние между разговорным и литературным вариантом ограничивает декодирование и понимание с самого начала обучения грамоте и сохраняется до подросткового возраста (Journal of Psycholinguistic Research). У изучающих арабский как иностранный диглоссия бьёт по смыслу: человек тратит год на фусху, приезжает к родственникам жены в Марокко — и не понимает ни слова. Или наоборот, учит диалект по роликам и не может прочесть вывеску.

Выбор варианта — первое решение, которое я прошу клиента принять осознанно. Не «какой правильный», а «с кем я буду говорить». Это решение уровня смысла, и от него зависит всё остальное.

Что дальше

В следующих шести главах — истории людей, которые пришли ко мне с «не вмещается» и учили арабский. У каждого ведущий уровень был свой. Марк не вмещал из-за письменности. Алина — из-за тревоги и несформированных звуковых категорий. Виктор — из-за сна и убеждений о возрасте. Дарья — из-за перегрузки грамматикой. Сергей — из-за диглоссии и роли в семье. Тимур — из-за внимания. Я буду описывать каждый случай по одной схеме: запрос, диагностика, гипотеза, вмешательство, результат, что не сработало.

Часть II. Шесть историй из практики

Глава 4. Марк: «Читаю — и ничего не остаётся»

Запрос

Марку тридцать восемь, он руководит направлением логистики в компании под Роттердамом, которая возит оборудование в порты Джидды и Дубая. Арабский ему нужен не для переговоров — переговоры идут на английском, — а для другого: он устал быть человеком, который на ужине с партнёрами не понимает ни одной шутки и не может прочесть меню. Он занимался с репетитором восемь месяцев, два раза в неделю, плюс приложение с карточками каждый день. Результат, по его словам: «Я читаю текст из учебника, понимаю его с репетитором, закрываю книгу — и через день не помню ни одного слова. Ни одного. Я думал, у меня что-то с памятью».

На первой встрече я попросил его прочесть вслух шесть строк огласованного текста уровня A1. Он прочёл за две минуты сорок секунд, с паузами перед каждым словом, дважды возвращаясь к началу строки. Потом я спросил, о чём был текст. Он не смог ответить. Текст был о том, как студент идёт в библиотеку.

Диагностика

Марк пришёл с жалобой на кодирование — «ничего не остаётся», — но проблема была на уровне ёмкости. Я проверил его рабочую память на русском материале: нормальная, даже выше средней. На арабском же она была полностью занята распознаванием букв.

Мы разобрали, что происходит, когда он читает слово مكتبة. Он видит пять знаков. Для каждого решает, какая это буква: م в начальной форме выглядит как маленькая петля с хвостом, ك в средней форме не похожа на ك отдельную, ت в середине — две точки над зубцом, -имопсвкоторый нужно отличить от ي с двумя точками снизу и от ن с одной сверху. Потом он нает, что огласовок нет, и подбирает гласные. Потом складывает звуки. К моменту, когда он дошёл до значения слова, предыдущее слово уже вытеснено. Предложение из восьми слов для него — восемь отдельных головоломок, между которыми нет связи.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.