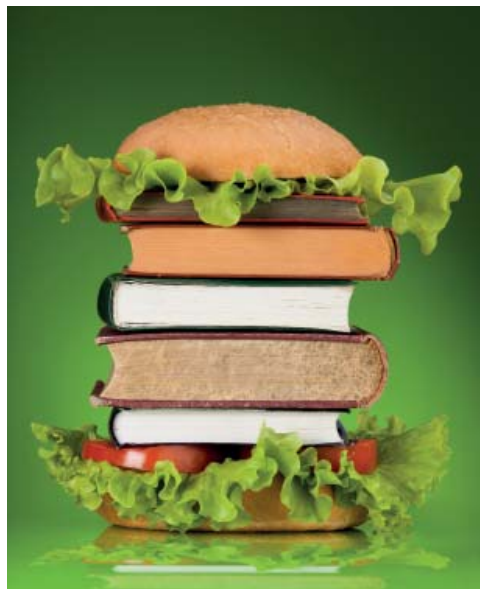


4. KAPITOLA STRATEGIE ZRYCHLENÉHO STUDIA A ČTENÍ



Co se v této části dozvíte?

Co snadného a nesmírně přínosného jste se neučili ve škole o očích, snadném studiu a čtení? Nevím, jak velmi budete překvapeni novými možnostmi, jako je bleskové čtení a studium, které zde odhalíte. V každém případě jsem se rozhodl ukázat pomocí jednoduchých předmětů, jak se vyhnout ztrátám času a nervů při studiu v průběhu života. Nositel Nobelovy ceny dokázal s pomocí skleničky naplněné sodovkou a kusem gumy poukázat na příčinu katastrofy raketoplánu Challenger. Zde na příkladu skládání puzzle a použití svítilny chci nejen poukázat na příčiny mnohem větších katastrof páchaných na lidech, ale hlavně to napravit. Přeji si, aby toho někdo využil a třeba dostal Nobelovu cenu. Řada lidí bude moci dokázat díky zde prozrazeným postupům více než kdy předtím, včetně toho, jak se stát expertem v libovolné oblasti. Největší radost mi způsobí, pokud některý Čech dostane Nobelovu cenu za změnu vzdělávacího systému, už je totiž nejvyšší čas.

Ať už jste věřili čemukoli, díky této kapitole budete moci:

- Snadno se soustředit
- Rychleji číst
- Více si z přečteného pamatovat
- Efektivněji studovat
- Lépe prezentovat
- Zbavit se pochyb o své inteligenci
- Stát se expertem

Navíc se dozvíte, co jste v žádné knize o rychločtení nemohli číst.

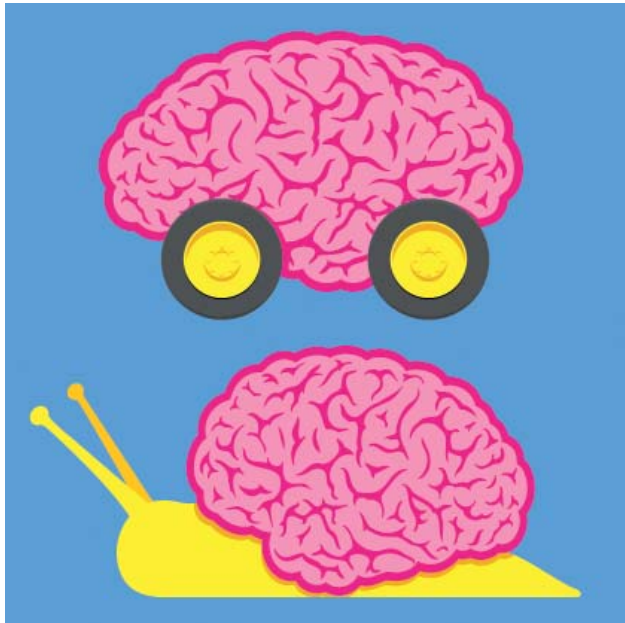
Závod s časem a jak vítězit

„Čas jsou peníze.“ – toto tvrzení je sugescí, která ovlivnila velmi mnoho lidí. Je zajímavé, jak jsou lidé schopni přejmout nějaký výrok, aniž jej promyslí z hlediska správnosti. Pouze ve vhodném kontextu je uvedený výrok pravdivý. Bez něj však jeho používání postrádá logiku. Znalci NLP si uvědomí, že jde o výrok obsahující například vypuštění informací. Jakékoli čekání anebo spěch nijak peníze nezajistí. Peníze zajistí chytré jednání a... a využívání znalostí v praxi. Raději se zaměříme na chytřejší motto: Dělat správné věci na správném místě a ve správném čase. Co to jsou správné věci pro efektivní studium? Jaké informace a v jaké kvalitě budete potřebovat? Kde je budete potřebovat? Kdy je budete potřebovat? Co Vám mají přinést? A co ještě?

Bitvy se ve značné míře vyhrávají dopředu. Jak? Promyšlením a plánováním strategie a jejich variant. Nejde o to vrhnout se po hlavě do bitvy a reagovat na to, co se zrovna děje. Je

potřeba mít cíl, mít varianty postupu, vědět, kolik času přesně máte na dosažení cíle, mít časovou rezervu na řešení toho, co se nečekaně objeví a může narušit plán. Také potřebujete vědět, s čím dalším to souvisí. Dalo by se pokračovat dále a podrobněji, nicméně je užitečné se zastavit a hledat otázku na odpověď: **z jakého důvodu používat strategie rychlého studia a čtení?** Chcete být rychlejší? „Ano.“ je častá odpověď. Za tou odpovědí je však něco skrytého. Začněte to vyvolávat z podvědomí do vědomí. Co Vám to přinese? Buďte specifičtí a zintenzivněte uvědomění svého motivu. Zamyslete se nad tím, co přesně Vám to přinese. Představte si, že již rychleji studujete. Co se děje s tím ušetřeným časem? Využíváte ho pro **naplnění osobních přání týkající se soukromí, kariéry** či obojího? Kolik času chcete mít navíc? Co nejvíce? Pak začínáte číst jedny z **nejdůležitějších stránek**. Protože se zde dozvíte, jak se správně soustředit, na co se soustředit a jak vyburcovat motivaci, budete moci dosahovat **laserově ostrého soustředění**. To **způsobí, že se Váš mozek bude orientovat v textech mnohem efektivněji a budete si více pamatovat**.

Co jste v žádné knize o rychločtení nemohli číst? Pokud si vybavíte odhalení z druhé kapitoly, že mozek v textech nemyslí, tak budete zvědaví, jak si s tím poradíme. Právě proto je důležité ještě předtím než otevřete jakýkoli text, začít s něčím, co takřka nikdo nedělá. Jestliže takřka nikdo nedělá nějakou věc, tak je to příležitost. Všimněte si, že většina lidí není ani geniální, ani velmi úspěšná. Jeden z častých důvodů je to, že v jejich receptu na úspěch něco chybí. Právě ty chybějící části, pro chytrou rychlost, získáte v této kapitole.



Trénink závodníků formule M1

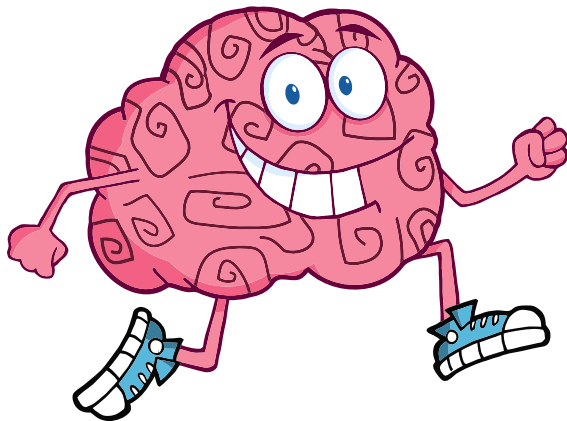
Přestavte si, že čtete o polovinu rychleji, než ostatní a přitom rozumíte stejně. Je to, jako byste ujeli trasu Praha–Brno za poloviční čas než většina lidí a přitom naprosto bezpečně. Zatímco na silnicích to může být životu nebezpečné, na textových trasách to bude bezpečné, včetně porozumění obsahu, jestliže budete dodržovat pár pravidel. Jsou mnohem jednodušší, než si dokážete představit. S ježděním autem mají však něco společného. Na zvládnutí obojího potřebujete čas, v kterém získáte praxi. Jen praxe způsobí, že zautoma-

4. kapitola – Strategie zrychleného studia a čtení

tizujete řízení. Řízení se pak děje podvědomě, zatímco se můžete zabývat do značné části něčím jiným, třeba poslechem hudby.

Možná znáte zajímavý stav vzniklý rychlejší jízdou, kdy při zpomalení dojde k pocitu, že se auto vleče. Když se podíváte na tachometr, tak zjistíte, že pořád jedete rychle, ale Váš mozek to vyhodnotil jako pomalé. Velmi podobný stav zažívají absolventi mého kurzu Strategie rychlého čtení. Jakmile trénujeme čtení vysokými rychlostmi, jakmile jim to začne přecházet „do krve“, tak při zpomalení z textu vyskakují informace, které potřebují. Překvapeně pak zjišťují, že čtou třeba dvou či trojnásobnou rychlostí, než četli při úvodních testech. Navíc si pamatují stejně či dokonce více. Nejzajímavější na tom je, že to lze dále rozvíjet a dokázat tak čist i 5× rychleji s porozuměním, které je lepší než dříve. **Lidský mozek lze totiž vytrénovat na rychlé reakce.** Právě poslední věta obsahuje důležitý klíč. Tím je trénink. Stejně jako sportovci potřebují trénovat, tak potřebují trénovat i „rychločtenáři“. Stejně jako je potřeba se před sportovním výkonem naladit do co nejlepší formy duševně i tělesně, stejně tak je důležité postupovat i jindy, když chcete dokázat něco špičkového.

Zrychlení studia a čtení však těžko může „fungovat“, když člověk zná jen postup a chce vyhrávat, aniž jej trénoval. Jedním víkendovým kurzem kulturistiky se nepřipravíte na to, abyste bez posilování dokázali vyhrát soutěž o několik týdnů či měsíců později. Několik dní běhání nevytvoří ze začátečníka maratónského vítěze. Zrovna tak jednorázovým tréninkem rychlého čtení a studia nevytvoříte předpoklady pro vítězství nad složitými texty. Avšak dokážete to s pomocí jednoduchých cvičení, která budete dělat třeba při čtení novin, časopisů a podobně.



Hypnotickému soustředění se učí špičkoví sportovci. Stejně jako sportovec potřebuje přepnout z vnímání vnějšího světa a lidí na stadionu jen na svůj výkon, i Vy potřebujete trénovat **přepnutí pro maximální soustředění**. Soustředění, kdy člověk nevnímá okolí, je jednou z nejužitečnějších forem hypnotického transu. Dále budeme trénovat oči na to, aby viděly co nejvíce toho nepotřebnějšího. Proto se budeme zabývat i tím jak myslet a zacílit na důležité informace v textu.

Čas sám o sobě nevytvoří peníze, ale chytrým jednáním v čase můžete vydělávat hodně. Už jen trocha praxe způsobí, že budete moci ušetřit peníze tím, že během chvíle prohlížení knížky v knihkupectví zjistíte, co je zbytečné kupovat. Můžete ušetřit čas i peníze. I když si koupíte jinou knihu, tak tím, že správně zvolíte, tím zase ušetříte. Nebudete totiž trávit čas nad něčím méně přínosným. Investováním času, peněz a energie do nejlepších

zdrojů budete moci získávat to nejlepší. S vynikajícími znalostmi, se schopností vybírat to podstatné, budete mít mnohem větší cenu. To jsou totiž dovednosti nutné pro přežití ve stále složitějším světě.

Od problému k řešení

Důvod, proč lidé čtou pomaleji než mohou, spočívá v tom, že nebyli učeni používat svůj mozek. Nic nového, to už jste zde četli. Předtím jak přemýšlet před a v průběhu čtení však pojďme zacílit na poznání, jak funguje mozek při čtení. Jakmile pochopíte pár principů, tak z nich budete moci těžit.

Když čtete tento řádek, tak Vaše oči jakoby poskakují po textu zleva doprava. Kolikrát jakoby skočí či ůknou na jednom řádku? Tolikrát, kolik je písmenek? Tolikrát, kolik je slov na řádku? Jednou na jeden centimetr textu? Na dva centimetry. Anebo tři centimetry či dokonce více? Je užitečné vědět, jak máte široké zorné pole a kolik textu vidíte najednou.

Podívejte se na následující sloupec **od slova START, klouzejte očima sloupcem dolů** a uvědomte si, jak oči čtou. Jak hluboko dočtete při pohledu odshora dolů bez dívání na text zleva doprava?

START

oko

dáma

sport

peníze

nevěsta

pyramidy

kosmonaut

CÍL

4. kapitola – Strategie zrychleného studia a čtení

Na který řádek jste se dostali? Ke kterému slovu jste dokázali klouzat odshora dolů, aniž jste „zabodnuli“ pohled na první polovinu slova a pak druhou? Pokud máte zdravé oči a máte za sebou první stupeň základní školy, tak jste se pravděpodobně dostali až dolů, ke slovu kosmonaut, které je složeno z devíti písmenek.

K čemu je to dobré? Když si uvědomíte velikost zrakového pole, tak zjistíte, že se při pohledu z vhodné vzdálenosti pro Vaše oči můžete dívat na texty tak, že jakoby očima osvítlíte řádek na čtyřikrát. V první čtvrtině, druhé čtvrtině, třetí čtvrtině a poslední čtvrtině. Možná, jestliže jste sečtělí, tak dokonce jen na třikrát. S tréninkem se však můžete dostat jen na dva pohledy. Speciálními postupy se budete moci dostat i jen na jeden táhlý pohled odshora dolů.

Přemýšlejte o tom, co Vám to umožní. Nejde jen o úsporu času, ale budete tak moci v kratším čase nastudovat více i lépe. Můžete se pak brzy stát experty v oblasti, která Vás baví a být za to placeni. Pozor, nestačí však vědět. Je potřeba své vědění také umět co nejlépe „prodat“ druhým. Velmi se vyplatí zamyslet se i nad tím, jak propojit předchozí informace o myšlenkovém mapování a NLP pro znásobení šanci být velmi dobře placeným expertem.

Intelligence a prezentace myšlenek

Myslete nadále, že jde o to, umět se soustředit, umět nastavit radar své mysli na vyhledávání podstatných informací, umět si je uspořádat, zapamatovat, přidat ve vhodnou dobu další informace a také je prezentovat ven.

Nemáte-li ambice a říkáte-li si, že s tím prezentováním to není nic pro Vás, tak zastavte. Zamyslete se nad tím, proč když něco jednou řeknete, proč to příště zpravidla dokážete říci lépe. Mám pro Vás jednu důležitou informaci. **Intelligence se rozvíjí vydáváním informací ven z mozku!** Nikoli nacpáváním se horami dat. Psaním a čtením napsaného si uspořádáte myšlenky. To už kdysi věděl Jan Amos Komenský a požadoval, aby se každý žák „stal“ učitelem. Věděl totiž, že ten, kdo se naladí na představu naučit něco druhé, tak se přitom učí do ještě větší hloubky než ten, kdo se informace učí jen pro sebe.

Mluvením o něčem před druhými si lépe uspořádáváme myšlenky. Mozek se přitom zapojuje jinak, než když se člověk učí pro sebe. Zapíná se jedna důležitá složka EQ – emoční inteligence, již je inteligence extrapersonální. Hlasitým čtením textu, který jsem napsal, slyším jeho obsah. Dostávám tak zpětnou vazbu. Přemýšlením o tom, jak asi budou text vnímat čtenáři, ho mohu vylepšit. Mohu odhalit nejasnosti, doplnit vypuštěné, přeformulovat zobecněně a tak dále. Podobný proces vyjadřování naučeného nahlas a poslouchání kvality myšlenek, které člověk říká, je velmi přínosný pro účinné studium. To je však něco velmi odlišného od poslouchání sama sebe při hlasitém čtení textu, který napsal někdo jiný. Bohužel předmět myšlení se ve školách nevyučuje, a tak spousta studentů mylně předpokládá, že stačí si sednout a nadřít se látku. Jestliže si neřeknou či nenapíší

z paměti, co si z textu pamatují, tak přichází o zpětnou vazbu a poznání, co doopravdy umí, co je třeba doplnit, co je lepší přeformulovat.

Experiment

Rád bych Vám nabídl experiment, v kterém zjistíte, jak se lépe dívat na texty a vidět tak více. Úmyslně však nedávám návod obsahující vzdálenost v centimetrech ani polohu textu vůči Vaším očím. Rady tohoto typu často nefungují, protože každý jsme trochu jiný, jsme unikátními jedinci. Proto chci, abyste měli možnost si přijít na Váš optimální způsob.

Cílem je zaprvé objevit vzdálenost textu, při které uvidíte jedním pohledem co největší kus řádku. Za druhé je cílem objevit takovou polohu, při které uvidíte co nejlépe. Držte knihu v předpažených rukách a čtěte. Pak přiblížte text blíže a zase čtěte. Hleďte vzdálenost. Pokud by Vás bolely ruce, tak si na chvíli odpočiňte a uvědomte si, že věci se dají řešit mnoha způsoby. Knihu si můžete postavit třeba na policičku, opřít ji o zeď a dále experimentovat. Můžete tak nejen odhalit, že existuje Váš ideální způsob, ale také po pár dnech zjistíte, že jste produktivnější. Co jste zjistili? Jaká je zatím nejlepší zjištěná vzdálenost a poloha textu?

Kdybyste mne viděli právě teď, tak zjistíte, že stojím u vysokého stolu a píši. Ano, píši ve stoje. Do této kapitoly patří i ergonomie. Mám na mysli přizpůsobení prostředí potřebám



4. kapitola – Strategie zrychleného studia a čtení

těla, které vznikají, když má být člověk vysoce produktivní. Produktivita člověka shrbeného nad knihou je snížena. I když je možné se tak učit, tak to zbytečně odčerpává energii. Okysličení mozku je lepší, když má člověk rovná a napřímená záda včetně krční páteře. Dále si můžete vzpomenout na oční klíče a uvědomit si, co se začne dít, když se člověk dívá dolů. Ano, vzpomínáte dobře. Při pohledů dolů mozek mnohem snadněji propadne pocitům, že studované je těžkou látkou.

Zkouvejte sami sebe a odhalte ergonomické potřeby těla. Právě teď mám pocit, že když stojím nad klávesnicí, tak se mi nápady sypou z hlavy do prstů a ty automaticky píší plynulý proud myšlenek. Ten pocit už trvá dny a stále sílí.

Flow

Existuje stav, kterému se říká Flow. Jde o tok myšlenek, intenzivní ponoření do práce, které trvá dlouhou dobu, ale člověk si při tom vůbec nemusí reálně uvědomovat plynutí času. Jak skvělé je mít možnost vstoupit do Flow a dlouho a uvolněně se učit, aniž si člověk uvědomí, že to trvá desítky minut i hodiny? Jak přínosné je vstoupit do transu tvořivosti a vytvářet něco bez prožívání tlaku nutnosti? Mám před sebou ještě polovinu knihy. Leccos již mám předpřipraveno. Jenomže pomýšlení na uzávěrku to může narušit. Narušení však nastává tehdy, když člověk neumí řídit svou mysl. Když neumíte zaměřit mysl správným způsobem, tak může dojít k oddalování studia či práce. Módní pojem prokrastinace – odkládání je zdá se všudypřítomný. Proč? Protože lidé nebyli učeni, jak vládnout své mysli. Proto se zde zaměříme na metastavy, které když vybudujete, tak prokrastinace zmizí. Co třeba zvládnout těžkou zkoušku za polovinu času? Zvládnout ji na poprvé a mít volno? Co takhle napsat diplomovou práci v hypnotickém transu s naprostou lehkostí. Že to je sci-fi? Jenomže já jsem se inspiroval legendárním hypnoterapeutem Miltonem Ericksonem. Ten napsal řadu textů a dozvěděl se to až z novin, kde byly publikovány. Nejenže je v transu napsal, ale dokonce je v transu zalepil do obálky a dal do pošty k odeslání. I když nejste jako já hypnotizér, tak se můžete naučit využívat své podvědomí tak, že Vám pomůže. Lze se naprogramovat na pohodu u zkoušek i vzpomínání si s lehkostí až k automatickému psaní. Ohromné možnosti jsou před Vámi.

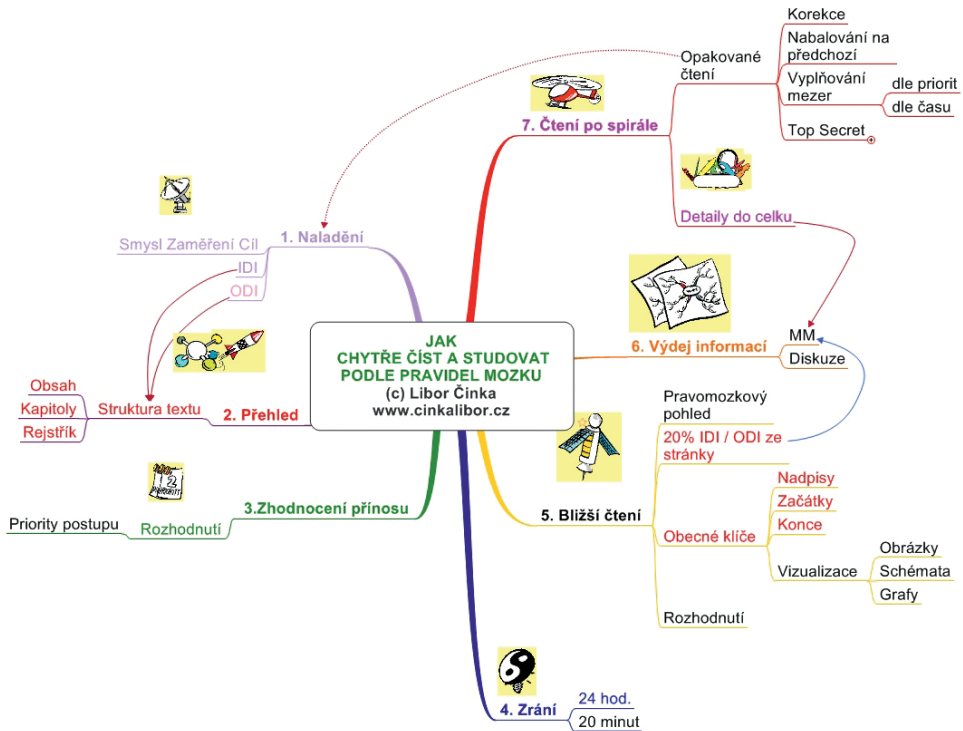
Na chvilku se zastavuji a prsty mé levé ruky začínají na stole bubnovat. Chce se jim psát. Něco ve mně píše. Chce přenést myšlenky na obrazovku.

Představte si, že Vaše oči podobně jako mé prsty začínají „třukavě“ osvětlovat stránky textu, a začínáte se nořit do čtení, do jakéhosi příběhu, ve kterém nevíte, co se dozvíte a už vůbec nevíte, že obsahuje mnoho tajemství. Tajemství, která sbírám roky, ověřuji je v praxi a pak lidé čtou stále rychleji a rychleji, aniž si uvědomují tok času. Plynuleji čtou a myšlenky se lépe propojují v hlavě. Pak vyskakují na papír, předtím než vyskočí z úst a najednou se člověk diví. Nemůže věřit svým očím, má ten papír, je to tam napsáno. Co to znamená? Ano, už se to stalo, jste někdo víc než předtím, víc než to dřív, více než druzí lidé. Vládnete své mysli a ona Vám pomáhá stále více a více. Spolu s tím, jak plyne čas,

nové možnosti, nové perspektivy, dál než kdykoli předtím. Jak rychle si uvědomíte, že jste se vydali na cestu, kterou před Vámi kráčeli géniové z mnoha oblastí, kreativní mozky, které ovlivnily tento svět k lepšímu? Jak skvělý je to pocit, stoupat nad to průměrné a moci více a více? Ohromující. Prostor, kde padají zábrany, mizí hranice, prakticky vše je možné.

Proto Vás zvou na setkání. Ponořte se do příběhu, povídejte si s tam, zúčastněnými a hlavně nasávejte informace.

Strategie rychlého čtení



4. kapitola – Strategie zrychleného studia a čtení

Jak zlepšit rychlost čtení – co je to Speed Reading?

Jednající osoby:

Radka: ráda jezdí autem

Honza: aktivně sportuje, chodí na karate a je mu blízká východní filozofie

Karel a Zuzana: žijí spolu v malém bytě

Anthony: značně úspěšný muž, uznávaný v oblasti rozvíjení vlivu a dosahování úspěchu

Radka s Honzou jdou k přátelům do jejich nového bytu. Jako dárek koupili Karlovi pár knížek a Zuzaně cédéčko. Dveře jim otvírá Zuzana a vede je do pracovny, kde se setkávají s dalšími lidmi. Jeden z nich je Anthony z USA.

Z.: Omlouváme se, ale obývací ještě nemáme vymalovaný, takže funguje jako skladiště. Navíc Karel potřebuje pracovat, protože dostal nabídku zajímavého místa.

R.: To známe, taky jsme se zařizovali.

Karel s vysokým dlouhánem sedí u stolu. Kolem je hromada knížek s tajuplnými názvy jako Speed reading, Racionální čtení, Turbo reading, Supersonic reading, Jak číst rychleji a lépe a podobně. O něco později se s nimi dá do řeči Radka.

R.: Spousta lidí si asi nedovede představit, že by mohli číst rychleji a naučit se snadněji studovat.

A.: To je škoda, protože to může zvládnout každý, kdo chce. Je snadné znásobit rychlost čtení a současně zachovat nebo zvýšit své porozumění.

R.: To by mi určitě pomohlo. Někde jsem četla, že každý rok se objeví 300 000 nových titulů a více než 50 milionů stránek technických informací. Tím znásobením myslíš třeba číst třikrát rychleji?

A.: Ano, třikrát i vícekrát. Žijeme v informačním věku a málokoho napadne, že spousta stresu vzniká z toho, že se lidé nezabývají tím, jak lépe pracovat s informacemi. Průměrné rychlosti čtení se pohybují mezi 125 a 225 slovy za minutu při čtení nenáročných textů.

R.: To je zajímavé. Nad tím, jak rychle čtu, jsem nikdy nepřemýšlela. Bylo by to jako nezajímat se o to, jak rychle jezdí moje auto, a nevědět tak, jak rychle se někam dostanu.

A.: To je zajímavé přirovnání. Takže když víš, jak rychle jezdí tvoje auto, mohlo by tě zajímat, jak jde jezdit mnohem rychleji po seřízení motoru a dalších součástí. Pojďme to převést na čtení. Průměrná rychlost čtení po kurzu rychlého čtení je 500 slov za minutu. Čím dál tím více lidí ale dokáže číst až tisíc a více slov za minutu a přesto pochopit a zapamatovat si přes 60 % informací.

R.: Zajímalo by mne, co vytváří mezi lidmi takový rozdíl v rychlostech čtení.

A.: Je několik bodů, které přinášejí zlepšení rychlosti. Touha zlepšit se, ochota vyzkoušet nové techniky a motivace k tréninku.

R.: Když si uvědomím, že stačí trénink a ušetřím čas, tak je to jako u toho auta. Jako kdyby mi v autoservisu řekli, že po seřízení budu moci jezdit rychlostmi Formule 1. Znamenalo by to úsporu peněz, protože bych nemusela kupovat mnohem dražší vůz. A taky možnost dostat se tam, kam chci, mnohem rychleji a pohodlněji.

A.: Výzkumy prokázaly blízký vztah mezi rychlostí a porozuměním. Analýzou grafů tisíců lidí, kteří prošli tréninkem zrychleného čtení, se ve většině případů zjistilo, že zvýšení rychlosti se spojuje se zvýšením porozumění. Zajímavé bylo, že při poklesu rychlosti u stejných lidí pokleslo i porozumění.

R.: To je asi pravda, můj přítel čte mnohem rychleji než já a dokonce si víc pamatuje. Navíc když jsem četla něco v angličtině, tak jsem si musela překládat mnoho slovíček, a to mi zabralo tolik času, že jsem toho raději nechala. I když jsem si je přeložila, nerozuměla jsem tomu tolik jako můj přítel. Ten si přečte celý text a až potom se vrací k méně jasným místům. Většinou to nepotřebuje, protože smysl pochopil z celého textu. A jestliže je text důležitý, pak teprve se zabývá detaily.

A.: Zlozvyky zpomalující čtení jsou také propojeny se sníženým porozuměním. Většina dospělých je schopna zvýšit rychlost čtení dosti rychle bez snížení porozumění.

Naopak zřídka dosáhnou zvýšení porozumění, když sníží rychlost.

R.: Když se vrátím k porovnání s autem, vypadá to, jakoby se doplnila standardní běžná rychlost 1 a 2 o 3, a současně se jednička přestala používat.

A.: Nejenom, ale doplní se o čtvrtou a pátou rychlost. Každý si pak mění rychlosti podle toho, jak získává to, co chce. Snaha číst mnohem rychleji bez skutečného vylepšení základních čtecích návyků obvykle způsobí snížení porozumění.

R.: Co způsobuje zpomalení čtení?

A.: Je to malé rozpětí pohledu, které podporuje čtení slovo za slovem. Když tady Honza drží knížku tak, abys mu viděla do očí, jak se při čtení pohybují jeho oči?

R.: Vždycky mi připadalo, že když čtu, tak moje oči plynule kloužou po řádcích. U Honzy jakoby poskakují, je to takový trhaný pohyb.

A.: Tak se pohybují u každého čtenáře, jenomže si toho sám nevšimne. Netrénované oči se musí při čtení krátce zastavit na malém kousku textu. Tomuto zastavení se říká fixace. Většinou čtenáři fixují slovo za slovem na jednom řádku sedm až devětkrát.

R.: Co se s tím dá dělat?

A.: Malým nácvikem pro rozšíření zorného pole můžeme na řádku snížit počet fixací na tři.

4. kapitola – Strategie zrychleného studia a čtení

Po delším tréninku na dvě a někdo dokonce na jedinou fixaci. Čtení bychom neměli začínat upřením zraku na první slovo řádku a končit posledním. Když začínáme fixovat až druhé slovo a skončíme předposledním slovem, tak bez zbytečné námahy automaticky uvidíme i první a poslední slovo. Kromě zvyšování rychlosti čtení a snížení počtu fixací tak podstatně odlehčíme očním svalům.

R.: Rychločtení je tedy vlastně zdravé.

A.: Ano, chrání před rychlým nástupem únavy a taky zlepšuje vnímání. Druhou překážkou v učení je zpomalené rozpoznávání důležitých informací a reakce na materiál. To je v drtivé většině způsobeno tím, že čtenář si nestanoví správně důvod a cíl četby. Mnoho studentů používá jen jeden způsob. Začnou prvním slovem textu a pasivně se jím lineárně prokousávají až na konec.

R.: Jak si mohu správně stanovit cíl?

A.: To je na delší vypravování a hlavně na trénink. Rád bych ještě vysvětlil další bariéry ve čtení, jako je nevědomé vyslovování, takzvaná artikulace, včetně potřeby vyslovovat pro dosažení porozumění.

R.: Toho jsem si všimla. U některých lidí se jemně pohybují rty, když čtou.

A.: Ano. Někteří lidé hláskují slova. Většinou se ve škole učí číst slova písmenko za písmenkem. Mnozí lidé si tento zlozvyk v duchu hláskovat zachovávají po celý život místo toho, aby četli slova jako celek. Čtení slovo za slovem představuje určitý pokrok, přesto je velkou zátěží pro oči a pokud je časté, pak brzdí čtení.

R.: To má zřejmě souvislosti s úzkým zrakovým polem. Asi proto je pro laika těžké zlepšit se ve čtení bez znalostí, jak probíhá proces čtení.

A.: Příkladem na zbytečný pohyb je také častý návrat v textu. Říká se mu regrese.

Je způsobená sníženou koncentrací a nestanovením cíle.

R.: Už jsem viděla, že někteří si zakrývají text. To by asi mohlo být řešení.

A.: Ale kdepak, spíše naopak.

R.: Ty nepoužíváš barevné tužky na vyznačování?

A.: Ano, v některých fázích čtení je používám, protože je to užitečné. Netýká se to ale většinou prvních fází efektivního čtení. Je důležité mít systém. O tom si řekneme něco až později.

R.: Leckdy mám potíže s koncentrací. Myšlenky mi přeskakují od čtení a učení, co s tím?

A.: Rychlé čtení **stupňuje i schopnost koncentrace**, protože čtenář nemá příležitost myslet na něco jiného. Schopnost koncentrace se časem na základě tréninku čtení značně zvyšuje. Tento proces můžeš urychlit i tím, že pravidelně trénuješ.