
Obsah

Předmluva **1**

Část 1

Úvod **3**

PROČ JE DNES PROFESIONÁLNÍ ČTENÍ DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ KDY PŘEDTÍM **3**

Hledání odpovědí na nové otázky 3

Tok informací, dravá povodeň 4

Čtení: předpoklad pro vstup na Internet 4

Tradiční metody čtení nestačí 4

ČTENÁŘOVO UTRPENÍ, ČTENÁŘOVA RADOST **5**

Scénář jedna: Čtenářovo utrpení 5

Scénář dva: Čtenářova radost 5

HISTORIE RYCHLOČTENÍ **5**

NEJLEPŠÍ PROMINENTNÍ RYCHLOČTENÁŘI **6**

Antonio di Marco Magliabechi 6

John Stuart Mill 6

Franklin D. Roosevelt 6

C. Lowell Lees 7

John F. Kennedy 7

Sean Adam 7

Eugenia Alexeyenko 7

Část 2

Jak si cvičit oči **9**

VAŠE PODIVUHODNÉ OČI **9**

Věděli jste, že vaše oči... 10

TAKTO SI TRÉNUJTE OČI **10**

Okamžik, prosím 11

TEST ČTENÍ ČÍSLO JEDNA **16**

Test čtení: Start 16

Stav nouze na východě 16

Bouře století 16

Prezident slibuje pomoc 16

Zmatek na letištích 17

Mráz ve státě slunce 17

Žádána auta s pohonem na všechna kola 17

Sněžný chaos 1978/79	18
Z deště třpytivý led	18
Utopení ve sněhu	18
Test čtení: Vyhodnocení	18
Test čtení: Otázky	20
Test čtení: Odpovědi	22

Část 3

Které předpoklady zvýší vaše tempo čtení	23
CO ZNAMENÁ ČÍST?	23
Čtení je mnohostranný proces, který zahrnuje sedm kroků:	24
JAK SI VYTVOŘIT OPTIMÁLNÍ PODMÍNKY PRO ČTENÍ	24
Prostředí	25
Světlo	25
Držení těla	25
Čas	25
Deset praktických tipů pro čtení:	25
ČTENÍ NA POČÍTAČI: VELMI SPECIÁLNÍ KAPITOLA	26
Monitor	26
Osvětlení	27
Držení těla	27
Klávesnice	27
Myš	27
Psací stůl	27
Vyrovňovací gymnastika	27
DOBŘE A ŠPATNÉ ČTECÍ NÁVYKY	28
Čtecí pomůcky	28
Hláskování	28
Číst slovo za slovem	28
Vokalizace	29
Subvokalizace	29
Pomalé čtení	30
Regrese	30
ČTECÍ NÁVYKY: CVIČENÍ	31
Normalizování rozpětí pohledu	31
Antiregresivní trénink	32

Část 4

Jak se optimálně soustředit	33
JAK SI ZVÝŠIT SCHOPNOST KONCENTRACE	33
Stavební kameny koncentrace	34
CO KONCENTRACI PODPORUJE	34
Důsledné a pravidelné přestávky	34
Opatrně se stimulačními prostředky	35
CO KONCENTRACI ZABÍJÍ	35

Vnější zabíjící koncentrace	35
Vnitřní zabíjící koncentrace	35
TRÉNINK KONCENTRACE	36
Zaznamenávejte své pokroky	36
TEST ČTENÍ ČÍSLO DVĚ	43
Jackpot v loterii padl	43
Maratonská operace	43
Vlasaté záležitosti	44
Žádné zmrazení dosavadní úrovně	44
Versaceho dědictví	45
Test čtení: Vyhodnocení	45
Test čtení: Otázky	45
Test čtení: Odpovědi	47
Část 5	
Které techniky čtení vám pomůžou dál	49
CVIČENÍ NA TECHNIKU: ČTĚTE S ROZMACHEM!	49
Rozmach přes dva řádky	50
Variabilní rozmach přes řádky	50
Zpětný rozmach	51
Metoda S	51
Metoda cik-cak	52
Vertikální vlna	52
Pomalé S	53
Oboustranná čtecí pomůcka	53
VÍCE ZAZNAMENAT, VÍCE SI UCHOVAT: TEXTY SI PROHLÉDNOUT A ZBĚŽNĚ PŘEČÍST	54
Přehled strategií	54
Přehled čtené látky	54
Odstavcová analýza	55
CVIČENÍ POSTŘEHU	56
Cvičení postřehu 1	56
Cvičení postřehu 2	57
CVIČENÍ RYCHLOSTI	61
Cvičení rychlosti 1	61
Cvičení rychlosti 2	61
Cvičení rychlosti 3	61
Cvičení rychlosti 4	61
TEST ČTENÍ ČÍSLO TŘI	62
Záhada Mount Everestu	62
Mrakodrap bude mít 70	62
Německý autoklub ADAC testoval tunely	63
Zloději v Dianině bytě	63
Méně mrtvých při dopravních nehodách	64
	64
Test čtení: Vyhodnocení	65

Test čtení: Otázky	65
Test čtení: Odpovědi	66

Část 6

Jak s pomocí Mind Mappingu myslet v souvislostech **67**

MIND MAPPING: ČÍST KREATIVNĚJI, MYSLET V SOUVISLOSTECH, ROZUMĚT LÉPE **67**

Definice	67
Oblasti použití	68
Vypracujte si myšlenkovou mapu	68
Výhody myšlenkové mapy	69
Obecná struktura myšlenkové mapy	69
Zweig – Odnož Struktura myšlenkové mapy na příkladu tématu „Auto – prokletí nebo požehnaní?“	69
	70

Část 7

Jaké možnosti nabízí PhotoReading **71**

PHOTOREADING: ZCELA SPECIÁLNÍ METODA RYCHLÉHO ČTENÍ **71**

Co je PhotoReading?	71
Jak metoda vznikla?	72
Jak se PhotoReading liší od rychlého čtení?	72
Jakými kroky postupovat?	72
Budu později vědět, co jsem četl?	72
Na jaké druhy textu se PhotoReading hodí?	73
Kde leží hranice metody?	73
Test: Jste PhotoReadingový typ?	73

PĚT KROKŮ K PERFEKTNÍMU FOTOČTENÁŘI: 1. NALADIT **74**

Ideální příprava	74
Tip	74

PĚT KROKŮ K PERFEKTNÍMU FOTOČTENÁŘI: 2. PŘEHLED **75**

PĚT KROKŮ K PERFEKTNÍMU FOTOČTENÁŘI: 3. FOTOČTENÍ **76**

PĚT KROKŮ K PERFEKTNÍMU FOTOČTENÁŘI: 4. AKTIVACE **77**

PĚT KROKŮ K PERFEKTNÍMU FOTOČTENÁŘI: 5. RAPID READING **78**

Seznam literatury **79**

Rejstřík **81**

- Získejte čas
- Využívejte svůj potenciál
- Čtení, vícevrstvý proces
- Čtěte rychle a efektivně

PROČ JE DNES PROFESIONÁLNÍ ČTENÍ DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ KDY PŘEDTÍM



Bylo-li před 250 lety pro alespoň trochu vzdělaného člověka ještě možné mít přehled o kompletním spektru vědění, představuje to dnes dokonce i pro největšího génia úkol na úrovni kvadratury kruhu. Neřešitelné! Proto byste se také o to vůbec neměli pokoušet.

Osvěta a vzdělání sice stále ještě patří k rozhodujícím předpokladům pro pracovní i soukromý úspěch. A taktéž více než 550 let po Johannu Gutenbergovi, který vynálezem knihtisku vytvořil předpoklad pro všeobecný přístup k informacím, platí beze změny přísloví „Vědění je moc“.

Hledání odpovědí na nové otázky

Avšak ještě mnohem důležitější než hromadění a ukládání vědění jsou v moderní informační společnosti odpovědi na jiné otázky:

- Jak si v tom množství informací zachovat přehled?
- Jak si vybrat informace co možná nejcíleněji a nejrychleji?

- Jak rozlišit důležitou a nedůležitou informaci?
- Jak z rozličných informací vytvořit spojení mezi naprosto nezávislými obory činnosti a různými vědními obory?

Tok informací, dravá povodeň

Najít odpovědi na tyto otázky se rovná skutečnému umění. Protože díky enormnímu nárůstu tiskovin přerostl informační tok do dravé povodně. Jestliže roku 1865 existovala na celém světě sotva stovka vědeckých časopisů, dnes jejich počet stoupl na hodně přes 100 000. Každoročně vychází zhruba jeden milion vědeckých publikací, knižní hora roste a roste.

Co se ještě včera zdálo nanejvýš aktuální, je dnes opět už dávno totálně zastaralé, zejména v oblastech jako elektronika a informační technologie. K tomu se přidala revoluce přes Internet: Nové poznatky se během sekundy rozšíří po celém světě a jsou přístupné každému.

Dalším bodem je stále sílící komplexnost. Zjednodušeně řečeno to znamená: Kdo řekne A, musí říct také B. Příklady: Kdo chce řešit ekonomické problémy, musí znát také jejich dopad na ekologii. Kdo by chtěl zkoumat společenské příčiny, musí disponovat základními vědomostmi z psychologie. Kdo kutí na sjednocené Evropě, musí do svých úvah zahrnout rozdílné faktory jednotlivých zemí.

Není divu, že mnozí současníci stojí proti těmto výzvám spojeným s rychle rostoucím informačním tokem čím dál bezmocnější. Jenže kapitulace před těmito věcmi by měla zhoubné následky: Nemohli byste se už účastnit rozhovorů na mnohá témata, úplně byste ztratili souvislosti a dříve nebo později byste se pracovní i soukromě ocitli zcela mimo hru.

Čtení: předpoklad pro vstup na Internet

Proto vám nezbyvá jiná volba: Musíte si udržet míč! To však zvládnete pouze tenkrát, když se velkému množství informací stanete pánem, kriticky je zpracujete a vytáhnete si z nich nové poznatky. Jenže to se vám zas podaří jedině tehdy, když budete číst tolik, kolik je to jen možné: knihy, noviny, časopisy, internetové stránky...

Ano, také na monitoru. Protože čtení a počítač se nevyklučují. Naopak. Stará dobrá kultura čtení, technickými šílenci již prohlašovaná za mrtvou, je dokonce podstatným předpokladem pro vstup na Internet.

Tradiční metody čtení nestačí

Avšak na zvládnutí každodenně narůstajícího množství informací už čtení, kterému jsme se naučili ve škole, samozřejmě zdaleka nestačí.

Co tedy dělat? Natrénujte si rychlé čtení, profesionální a nový způsob četby. S touto metodou budete moci i vy během krátké doby přijímat a zpracovávat doposud netušené množství informací – a současně mít více času na jiné důležité věci v životě.

ČTENÁŘOVO UTRPENÍ, ČTENÁŘOVA RADOST

Scénář jedna: Čtenářovo utrpení

Každodenní frustrace. Ve vaší kanceláři se kupí hory neotevřených novin, časopisů, příruček, protokolů... Jak a kdy máte všechny tyhle papíry přečíst? Konečně váš plánovací kalendář je plný až po okraj: pohovory se zákazníky, interní porady, telefonáty...

Postaráte se tedy jen o to nejdůležitější, otevřete aktuální poštu – a zbytek stohu papíru odložíte stranou. Se špatným svědomím. Poněvadž právě to nepřečtené třeba obsahuje důležité informace nebo nové nápady, které by vás nejenže mohly uchránit před chybou, nýbrž možná rozhodujícím způsobem přispět k tomu, abyste udělali kariéru.

Avšak odloženo, jak konejšíte své svědomí, není zrušeno. Jenomže stoh nepřečteného materiálu ze dne na den narůstá, stejně jako vaše frustrace.

Scénář dva: Čtenářova radost

Abraka-dabra, všechny stohy jakoby mávnutím kouzelného proutku zmizely. Ale ne jako dříve do šuplíku. Od té doby, co jste se naučili a ovládli profesionální rychlé čtení, se vám čtení stalo skutečným potěšením.

Důležité informace z několika deníků si osvojíte obratem ruky. Dokonce i studium obtížných technických dokumentů, na které jste dříve potřebovali hodiny, dnes trvá sotva 15 minut. Za nula celá nic jste zaevidovali podstatný obsah.

Avšak rychlé čtení vám nepomáhá jen v zaměstnání, působí nanejvýš pozitivně také na váš soukromý život. Konečně si zas můžete číst zcela pro radost. Naprosto bez námahy a uvolněně.

Konečně zas máte čas. Na svou rodinu, koníčky – a sladké nicnedělání.

HISTORIE RYCHLÉ ČTENÍ

Historie rychlého čtení nemá počátek, jak by si někteří mohli myslet, v univerzitních sálech, nýbrž v první světové válce. Tehdy přišla britská Royal Air Force na to, že někteří piloti nemohli z přiměřené vzdálenosti rozlišit různé typy nepřátelských letadel.

Z toho důvodu vyvinulo několik vynalézavých strategií tachistoskop: jakýsi diaprojektor, který v různě krátkých časových intervalech promítá na stěnu obrázky.

Vycházeli z velké fotografie a postupně při tom zkracovali délky promítání, stejně jako redukovali a měnili formát i zorný úhel. A vida, po několika cvičeních byli piloti s to identifikovat v průběhu pětisetiny sekundy různé typy letadel.

To znamená, že lidské oko dokáže shromažďovat informace s neuvěřitelnou rychlostí. Tento poznatek byl také po první světové válce využit při kurzech rychlého čtení. Úspěšně: Během pětisetiny sekundy dokázali účastníci přečíst čtyři slova promítaná na zeď. Důsledek: Jednotlivé osoby zvýšily svou rychlost čtení z průměrně 200 na 400 slov

za minutu, což odpovídá rozdílu mezi žákem základní školy a akademikem. Ovšem tachistoskopoví trenéři zároveň ponechali ohromný potenciál bez využití. Protože jestliže oko rozezná během jedné pětisetiny vteřiny jedno slovo, může během jedné minuty teoreticky zaevidovat 30 000 slov (!).

Mimoto zvýšené výkony během kurzů měly více co do činění s vysokou motivací studentů než s tachistoskopovou metodou. Pročež rychlost čtení účastníků posléze poklesla opět na původní úroveň.

Teprve začátkem šedesátých let vědci objevili, jakých mimořádných výkonů je člověk ve skutečnosti schopen: Nejen oči mohou být díky adekvátnímu tréninku vycvičeny na bleskurychlé pohyby, ale i mozek je schopen podržet si více než 400 slov za minutu. V „dynamických školách čtení“ bylo dosaženo rychlosti čtení 1 000, obzvláště trénovanými lidmi dokonce až 3 850 slov za minutu.

NEJLEPŠÍ PROMINENTNÍ RYCHLOČTENÁŘI

Antonio di Marco Magliabechi

Neuvěřitelný příběh, který začal u jednoho florentského obchodníka s ovocem: Učeň Magliabechi (1633–1714), který nikdy předtím nechodil do školy, se tam pokoušel rozluštit staré noviny, které se používaly na balení potravin. Tento zájem upoutal jednoho stálého zákazníka, místního knihkupce. Vzal Antonia s sebou do svého obchodu a naučil jej pořádně číst. S fenomenálním úspěchem: Magliabechi se díky svému rychločtení a paměti stal záhy známým po celém městě. A obstál dokonce i v nanejvyšší obtížném testu: K úžasu jednoho skeptika napsal Magliabechi kompletní text obsáhlého manuškriptu, který jen v mžiku přeletěl, přesně až do poslední čárky. Nejen to. Veškeré knihy, které kdy přečetl, mu zůstaly v hlavě a doslovně z nich citoval.

John Stuart Mill

Britský filozof a národohospodář (1806–1873). Na seznamu největších géníů všech dob zaujímá 90. místo. Jeho otec, univerzitní profesor, kladl na svého syna už od útlého mládí vysoké požadavky: Dal Johnu Stuartovi knihu, řekl mu, že má jít na chvílku do jiného pokoje a tam si ji přečíst, aby o ní následně hovořili. Pro Milla juniora očividně nesmírná motivace. Později se o něm říkalo, že knihy vyložené hltal tím, že celé stránky snímal jedním pohledem.

Franklin D. Roosevelt

Zlepšil svou původně průměrnou rychlost čtení díky zvýšení fixačního rozpětí očí ze čtyř na osm slov. Tak četl americký prezident (1933–1945) celé odstavce jedním pohledem a zpravidla jednu knihu za zasedání.

C. Lowell Lees

V padesátých letech vedoucí katedry lingvistiky na Univerzitě Utah. Rychlostí až 2 500 slov za minutu čítával profesor Lees obsáhlé semestrální práce během deseti minut. A později dobře věděl o všech detailech, až po formální chyby. To ohromovalo jeho studentku Evelyn Wood natolik, že se stala výzkumníci v oboru rychločtení a později založila vlastní „dynamickou školu čtení“.

John F. Kennedy

Pravděpodobně nejznámější rychločtenář. Není divu, americký prezident (1960–1963) přece nikdy nestavěl lampu pod nádobu. Naopak. Ve svých řečech mluvil rád a často o své inteligenci a duševním potenciálu. K němu patřilo také čtení, při kterém Kennedy vyvíjel razantní rychlost. Díky studiu rychlého čtení zvýšil své čtecí tempo více než čtyřnásobně: z 284 na 1 200 slov za minutu.

Sean Adam

Příběh tohoto Američana dokazuje, čeho lze dosáhnout angažovaností: Navzdory těžkým zrakovým problémům v dětství vytvořil Adam později dokonce světový rekord v rychlém čtení: 3 850 slov za minutu!

Eugenia Alexeyenko

Zdánlivě naprosto normální ruské děvče – dokud otec Alexeyenko náhodně neobjevil fantastické schopnosti své dcery. Důsledky: Eugenia se stala, jak popisuje Dominic O'Brien ve své knize „Jak skládat zkoušky“ (How to Pass Exams), předmětem badatelské touhy. Vědci z Centra pro výzkum mozku v Kyjevě vyvinuli pro 18letou dívku speciální test: Izolované od vnějšího světa jí předložili texty se žhavými politickými novinami i texty literární, prošpikované vědeckými a technickými informacemi. Kupodivu, Eugenia nejenže četla dech beroucím tempem (1 390 slov za 0,2 vteřiny), ale nezůstala nic dlužná ani pozdějším odpovědím. „Dotazovali jsme se jí detailně,“ uvádí jeden výzkumník, „a ona dávala takové odpovědi, které dokazovaly, že přečtenému přesně porozuměla.“