

# Bądź jak Napoleon

## Nauka szybkiego czytania uczy koncentracji, lepszego zapamiętywania, kształci umysł, pozwala lepiej selekcjonować informacje i przeciwdziała sklerozie.

LINA SZEJNER  
lszejner@nto.pl

Z historii wiemy, że Napoleon napisał się w niej jako niepospolicie zdolny człowiek, o wielkiej podzielności uwagi, niezwykłej zdolności kojarzenia faktów, i ich zapamiętywania. Badacze doszli jednak do tego, że źródłem takich możliwości jego umysłu nie był nadprzyrodzony dar ani geny. Już w tamtych czasach o bardziej światli ludzie wiedzieli, że poprzez odpowiednie ćwiczenia człowiek może zwiększyć możliwości swego umysłu, uczynić mózg bardziej elastycznym i zmusić do ponadprzeciętnego wysiłku. Służyły temu ćwiczenia, które pozwalały także szybciej czytać.

Choć ludzie od ponad 100 lat prowadzili badania nad najlepszymi metodami szybkiego czytania i przyswajania przez umysł poznanych treści, to jednak te najbardziej znane powstały w okresie II wojny światowej.

Odkrycia najpopularniejszej metody dokonano wtedy przypadkiem - tłumaczy Iwona Solecka, która od 10 lat prowadziła w Opolu kursy szybkiego czytania, opracowała własny podręcznik i tworzy kolejne szkoły w Polsce. - Taktycy Królewskich Sił Powietrznych odkryli w pewnym momencie, że w trakcie lotu wielu pilotów nie jest w stanie z daleka rozróżnić samolotów wroga od maszyn sojuszników. Od tego momentu nastąpił przełom i początek ery nowoczesnego superszybkiego czytania. Opracowano przyrząd zwany tachistoskopem, który na ekranie wyświetlał obrazy, a pomiędzy nimi następowała przerwa. Było to coś w rodzaju pokazu slajdów. Wyselekcjonowano grupę ochotników i pokazywano im duże obrazy samolotów sojuszników. Potem zmniejszano obrazy i skracano przerwy między ich wyświetlaniem. Niebawem okazało się, że prawie każdy z nich, po ćwiczeniach, był w stanie rozróżnić zarys typu samolotu w mgnieniu oka i poprawnie go rozpoznać. Od tego czasu zaczęto też używać tachistoskopu do nauki szybkiego czytania. Ochotnikom pokazywano litery, potem słowa i całe frazy przez coraz krótszy czas i po pewnym okresie liczba przeczytanych słów u osób po treningu zwiększyła się z 200 do 400 na minutę.

W późniejszym okresie dodano kolejną trudność dla oczu - polecono obejmowanie wzrokiem coraz większej ilości tekstu i okazało się, że człowiek może obejmować oczyma cały akapit, a nawet całą stronę. Jednocześnie wprowadzono ćwiczenia sprawdzające zdolność zapamiętywania przez umysł tak szybko przeczytanych treści. I to okazało się możli-

we po treningu. Od tego momentu nie było wątpliwości, że tego typu ćwiczenia mogą się przydać każdemu. Zwiększą wydajność pracy umysłowej studentów, uczniów i pracowników umysłowych wszystkich urzędów. Jako pierwszy kursy tego typu zorganizował dla największych amerykańskich korporacji Uniwersytet Harvardzki w latach 70. Od tego czasu ich przydatności nie trzeba było już udowadniać, choć tak naprawdę w naszym kraju ich popularność wzrasta od niedawna.

### SZYBCIEJ ZNACZY KRÓCEJ

Iwona Solecka była polonistką w szkole średniej i kiedy przychodził czas klasówek i poprawiania prac maturalnych, ślezała nad nimi nocami. Doszła więc do wniosku, że umiejętność szybkiego czytania, a co za tym idzie poprawiania błędów, bardzo by się jej przydała. Sama szukała najbardziej efektywnych metod, które zmusiłyby jej mózg do wydajniejszej pracy.

Kiedy je u siebie wprowadziłam, zobaczyłam w bardzo krótkim czasie wymierne efekty ćwiczeń - przynajmniej. Czytałam o wiele szybciej. Zapamiętywałam więcej niż przedtem, zyskiwałam czas wolny. To mnie zachęciło, żeby poświęcić metodom szybkiego czytania więcej uwagi, a z biegiem czasu zaczęłam organizować kursy dla innych. Katalogowałam ćwiczenia, których część sama opracowałam, a część przejęłam od ich odkrywców. Wzbożacone o moje własne 10-letnie doświadczenia i obserwacje, złożyły się na podręcznik.

Dorosły człowiek czyta 200-250 słów na minutę, ale część osób czyta znacznie wolniej.

### WSZYSTKIEMU WINNE SĄ ZŁE NAWYKI

Czytanie ze zrozumieniem jest ćwiczeniem, które program edukacji szkolnej przewiduje dla uczniów III klasy, ale potem umiejętności czytania się już nie doskonalą. Teraz zresztą młodzi ludzie o wiele mniej czytają niż poprzednie pokolenia. Króluje cywilizacja obrazkowa. Najpopularniejszym popełnianym błędem przy czytaniu jest brak koncentracji. Czytając - nie zapamiętujemy treści, więc cofamy wzrok, zatrzymujemy go po kolejnym wyrazie, powtarzamy przeczytane frazy w myślach.

Istotne są także treści, jakie czytamy. Inaczej traktujemy powieść a inaczej podręcznik, z którego chcemy przyswoić jak

najwięcej informacji. Czytanie powieści można porównać do jazdy samochodem po autostradzie. Jedziemy bardzo szybko, najczęściej tylko śledzimy akcję, często opuszczamy fragmenty, które jej nie posuwają naprzód, jak choćby opisy przyrody czy miejsc, gdzie dzieją się wydarzenia. Czytając podręcznik - co chwilę zmieniamy tempo. Wracamy do niektórych stwierdzeń, by lepiej je zapamiętać. To już jazda po podziemnej drodze.

Po kursie jego uczestnicy czytają znacznie szybciej, w tempie 800-1000 słów na minutę. Technika czytania jest taka sama niezależnie od tego, czy mamy przed sobą „Potop” czy podręcznik z prawa spadkowego. Błędny jest pogląd, wyznawany głównie przez humanistów, że szybkie czytanie, to przesiłganie się po tekście i powierzchnowe przyswajanie treści. To za pewne z tego względu rzadziej korzystają oni z kursów niż ludzie o ści-

ślych umysłach, studujący kierunki techniczne oraz wykonujący konkretne zawody - finansисти, biznesmeni, prawnicy, pracownicy różnego typu korporacji.

Nie ma natomiast żadnej reguły w ocenie zdolności do szybkiego czytania i przetwarzania informacji pomiędzy tymi dwoma grupami kursantów - uważa Solecka.

W każdym przypadku starajmy się tak skupić, aby czytać ze zrozumieniem, nie zatrzymując wzroku na każdym wyrazie, ale - początkowo - na trzech słowach, potem pięciu, a potem na całych akapitach - instruuje Iwona Solecka. Niezależnie od techniki i stopnia skupienia, najszybciej będzie czytała tekst osoba, która ma większą wiedzę z danej dziedziny. Podręcznik prawa będzie czytał szybciej student ostatniego roku niż pierwszego, bo zna już terminologię i rozumie znaczenie pojęć, którymi autor operuje. Podczas nauki najpierw należy czytać cały rozdział podręcznika, a za drugim razem wybierać z treści przydatne informacje.

Różne motywy kierują ludźmi, którzy decydują się na kosztujące kilkadziesiąt złotych i trwające kilka tygodni kursy szybkiego czytania. Niewątpliwie łączy ich to, że wycytałi lub usłyszeli, że warto taki kurs skończyć, bo dzięki pozyskanym umiejętnościom ich wydajność pracy umysłowej niepomniernie wzrośnie.

Jeden z biznesmenów twierdził, że w swojej firmie ma do czynienia z wieloma wielostronicowymi umowami i dzięki pozyskanej umiejętności o wiele szybciej je teraz czyta - mówi Iwona Solecka. Praw-

nik wykonujący pracę radcy w urzędzie wojewódzkim twierdził, że kurs pomógł mu w czytaniu zawilchł przepisów, z którymi codziennie ma do czynienia. W jednym z kursów uczestniczył też emerytowany psycholog, który czytał zaledwie 160 słów na minutę i doszedł do wniosku, że - aby przeczytać odłożone na czas emerytury książki i „zdać przed Panem Bogiem”, musi skończyć kurs po to, by szybciej czytać.

Podczas kursu stosowane są ćwiczenia, które z czytaniem pozornie nie mają nic wspólnego. Uczestnicy dostają plansze z narysowanymi na środku kwadratem o boku 5 x 5 cm z wpisanymi wewnątrz nich cyframi. Ćwiczenie polega na tym aby - nie spuszczając oczu ze środka kwadratu - odszukać liczby w podanej kolejności.

Innym ćwiczeniem jest skracanie czasu patrzenia na tekst zapisany w kształcie piramidy. Przy zastosowaniu zakładki, czytającemu odslania się poszczególne wersy, ale tylko na ułamek sekundy. Kolejne ćwiczenie polega na trenowaniu czytania tekstu przy użyciu wskaźnika. Podzieloną na cztery części linijkę należy osłonić wskaźnikiem i przeczytać za jednym spojrzeniem część, która zostanie odsłonięta.

### MARCIN CZYTA NAJSZYBCIEJ

Marcinowi Staśko z Opoli, który niedawno ukończył kurs szybkiego czytania, najwięcej problemów stwarzało rysowanie oburącz zadanych kształtów oraz zonglowanie trzema piłeczkami. Każde z tych ćwiczeń miało za zadanie rozszerzenie pola widzenia i poprawę umiejętności koncentracji.

Nie miałem na tym polu sukcesów, więc byłem niepomniernie zdziwiony, że kiedy wykonywało kursie ostateczny test szybkości czytania, uzyskałem rekordowy wynik - 53 tys. słów na minutę. Po nim dostałem kolejny test zawierający pytania dotyczące przeczytanego tekstu, którym sprawdził się poziom zrozumienia. Ten sprawdzian także wyszedł bardzo dobrze - zapamiętałem 80 proc. Przy średniej 50-60 proc. Okazało się więc, że Marcin Staśko czyta najszybciej w kraju i bardzo się z tego cieszy.

Nauczyłem się czytać jako sześciolatek i już wtedy, jako dziecko, uczestniczyłem w podobnym kursie. Wtedy potrafiłem przeczytać 800 słów na minutę. Teraz postanowiłem doskonalić tę umiejętność. Chemia, którą studiuję na UO, bardzo mnie interesuje. Zgromadziłem z tej dziedziny wiele interesujących informacji w podręcznikach i encyklopediach specjalistycznych. Zaczęłam się obawiać, czy będę w stanie tę wiedzę sobie przyswoić. Teraz wiem, że moje możliwości wydajności się zwiększyły.



FOR SXC, KOLĘŻ, 10