

Úvodní slovo k českému prvnímu vydání

Myšlenky stárnou, z nových pojmů se časem stávají omšelé fráze a z nových problémů součást všedního dne. Tak je tomu i s „informační explozí“. Zvykáme si a původní okouzující nebo otřesná formule zevšední. Ale její smysl, její obsah zůstává pod povrchem připraven, aby nás náhle překvapil nebo postupně umořil, nenajde-měli včas prostředky účinné obrany.

Informační exploze stejně jako každá exploze zasahuje ty, kdož jsou v jejím dosahu. A protože informace je ono „něco“, co prolíná éterem stejně jako papíry na kancelářském stole a co se nevyhýbá ani večerům pod lampou, jsme ji zasaženi všichni — nic si nezadá s radioaktivním spadem. Protože však podstata informační exploze je blahodárná, neboť zmnožuje velikost našeho poznání a rozsah znalostí sloužících našemu materiálnímu i duchovnímu rozvoji, není třeba se jejím účinkům bránit, ale naopak je třeba hledat cesty a způsoby, jak se s ní střetávat v míře a formě snesitelné a přiměřené každému jedinci a jak z ní mít prospěch. S novými poznatky se stále ještě v největší míře — zhruba z 85 % — setkáváme prostřednictvím tištěného textu. Čtení je proto hlavní činností každého člověka v jeho cestě za poznáním.

Pomoci na této cestě má být i kniha, jejíž překlad předkládáme českému čtenáři. Tato kniha uvádí do metody tzv. rychlého čtení, tedy do metody, která není závislá na náročných technických opatřeních a která je v podstatě přístupná každému člověku.

V USA, Anglii a NSR bylo problematice racionálního čtení věnováno několik desítek knih. Proč byla pro český překlad vybrána

právě práce Wolfganga Zielkeho „čteme rychleji — čteme lépe“?

Odpovědět lze zhruba takto: Wolfgang Zielke shrnul v této knize nejen všechny dosavadní teoretické poznatky, ale i zkušenosti nabyté téměř v 200 kursech rychlého čtení. Tyto praktické zkušenosti mu umožnily vytvořit novou, zdařilou syntézu teoretických zásad s praktickými poznatky. Práce byla prověřena nejen praktickými výsledky, ale i vědeckým šetřením ústavu, „Deutsches Institut für Betriebswirtschaft“. Zielkeho kniha je ze všech děl tohoto druhu nejúspěšnější: vyšla už v šesti vydáních a výcvikové metody v ní popsané získávají stále širší okruh zájemců.

Aniž by knížka kladla na čtenáře příliš velké časové i věcné nároky, ukazuje cestu, jak systematickým cvičením zvýšit rychlost čtení na dvojnásobek až trojnásobek a přitom si — a to je důležité — Čtený text lépe zapamatovat. Autor neslibuje žádné utopické mnohonásobení rychlosti, nýbrž osvojení racionální techniky, která je přiměřená duševní kapacitě čtenáře.

V některých zemích již patří rychlé Čtení do osnov kursů racionálního řízení. U nás by měla knížka prozatím sloužit jako první uvedení do problematiky a zároveň jako návod pro ty, kteří by chtěli podniknout samostatné krůčky ve zvládnutí racionálních čtenářských technik.

Překladaťelé

Úvodní poznámko k druhému vydání

Když kniha W. Zielkeho o rychlém čtení vyšla v roce 1972 poprvé, byl její desetitisícový náklad během krátké doby rozebrán. Knižní trh neustále signalizoval trvalý zájem veřejnosti, a ten se podstatně zvýšil poté, co metodám racionálního čtení věnovala pozornost Československá televize a Mladý svět. Tento zájem vyvolal intenzivní požadavek po druhém vydání, které Nakladatelství Svoboda realizovalo v nákladu, který vyhoví Čtenářskému zájmu. Jen pro zajímavost je vhodné uvést, že do roku 1988 vyšla kniha v NSR v osmi vydáních a že byla přeložena do sedmi jazyků. Opírá se o zásady popsané v knize, uspořádal autor více než 600 kursů

Úvod autora

... a toto všechno máte tedy přečíst!

Celou knihu o lepších metodách čtení, racionální technice čtení a pečlivějším myšlení, které je předpokladem lepších čtenářských výsledků.

Cožpak není záplava četby již beztak dost velká?

Právě proto. Chtěli bychom vám příště z tohoto břemene něco ubrat. Chceme vám umožnit, abyste četli rychleji, a přesto i lépe. Tomu se může naučit každý.

Tato kniha se obrací se svými vývody, příklady a radami přímo k lidem v praxi. Studující, hospodářský pracovník, technik, učitel, vedoucí pracovníci na všech úrovních, zkrátka každý, kdo musí číst, najde podněty, jak se může své práce zhostit ekonomičtěji.

Přitom jde především o to, aby se duševní práce vykonávala racionálněji. Pokud jde o žádoucí tělesně motorické schopnosti, lze si je osvojit nepříliš obtížným cvičením.

Předkládáme vám několik možností, jak zlepšit vaše schopnosti čtení, a přenecháváme zájemcům, aby si z nich vybrali tu, která je přivede nejrychleji kupředu. Nejvíce získá ten, kdo přijme všechny tyto rady a bude se jimi řídit.

Jako autor přeji svým čtenářům stejný úspěch, jakého dosahují účastníci mých kursů rychlého čtení. Navíc pak mnoho radosti z práce při studiu této knihy a v budoucnu při vlastní četbě.

Wolfgang Zielke

KAPITOLA PRVNÍ

Technika čtení pomáhá zvládat záplavu četby

Mnoho lidí u psacích stolů i kdekoli jinde, kde se musí číst, úpí pod stále narůstajícím množstvím materiálu, který je nutno přečíst. Všichni jsou zajedno v přání, aby dokázali rychleji zvládat každodenní stohy potištěného a popsaného papíru.

Jak naléhavě je nutné, abychom uměli lépe číst, o tom snad není třeba přesvědčovat nikoho, kdo se ve své každodenní práci takřka utápí v záplavě písemných informací. Podobně je tomu u studentů, vědeckých pracovníků a všech ostatních, kteří se musí v knihovnách propracovávat množstvím písemného materiálu. Všem může velmi pomoci, když si osvojí racionální techniky čtení.

Každoročně vychází 40 000 knih

V Evropě mluvící německy vychází ročně zhruba 40 000 knih. Přesto, že z toho přibližně čtvrtina připadá na opakovaná vydání titulů již existujících, je to stále ještě úctyhodné množství, tím spíše uvážíme-li, že polovina z toho jsou knihy odborné. K tomu je třeba připočíst obrovský počet knih již vydaných, dále statisíce odborných článků v časopisech a novinách a navíc ještě milióny propagačních tiskovin, obchodních dopisů a informací.

I když nemusí každý číst všechno, připadá z této laviny na každého jednotlivce až dost — tolik, že si připadáme, jako bychom jí byli zavaleni.

Volání po nápravě neustále sílí. Přemíra četby vede k tomu, že většina čtenářů si zvyká číst již jen povrchně. Kdo může ještě dnes říci — jako kdysi Rockefeller — že ještě nikdy nezahlodil žádnou nabídku do koše, aniž by ji nepřčetl?

Všichni jsme si vědomi záplavy informací a víme, že se problém začíná řešit z druhé strany. Věda usiluje o to, aby se našly optimální formy informací. Vznikají dokumentační střediska, která pečlivě třídí materiál. Vynalézaví novináři vydávají časopisy, které shrnují nejpodstatnější informace do minimálního množství hesel. Občas se dovídáme, že se tisknou romány v maximálně zkráceném rozsahu. Nehledě na to, že se při krácení literárních děl téměř vždy vytrácí jejich umělecká náplň, není také vždy možné podávat informace, popř. vědeckou tematiku jen v koncentrované formě.

Teoreticky je možné žít se i tabletkami. Naše věda by dokázala do tabletek vtěsnat všechny látky potřebné k výstavbě a výživě organismu. Člověk vyživovaný tímto způsobem by však nezůstal dlouho naživu, neboť stavba našeho těla vyžaduje nejen živiny, ale i sytící látky. Ani duševně nelze přijímat stále jen koncentráty, výkonnost mozku je omezena, dostavila by se brzy únava. Proto ani v četbě se nelze plně obejít bez širší textové náplně. Bohužel je jí však často až příliš mnoho. Problémem výběru nejdůležitějších myšlenek z četby se budeme ještě zabývat v šesté kapitole.

Dovede absolvent odborné či vysoké školy nebo ten, kdo se vyučil určité profesi nebo prošel některými formami odborného školení, vůbec správně číst?

Existují různé stupně výkonnosti. Ten, kdo je denně svým povoláním nucen mnoho číst, osvojí si časem také nějakou vlastní metodu a dosahuje vyššího výkonu než druzí. Přesto bude muset většina čtenářů — pokud budou upřímní — přiznat, že jejich čtenářské schopnosti nejsou uspokojivé. Všichni se sice ve škole naučili poznávat písmena a vykládat si smysl písmenek stažených do slov, ale čtení je něčím více než pouhým vnímáním grafických značek.

Každá tematika vyžaduje svou techniku

Není možné — jak již napsal Goethe Eckermannovi — číst každé vědecké nebo filozofické dílo, jako by nebylo ničím víc než románem. Encyklopedický slovník není sbírkou anekdot, science-fiction není hra se skleněnými kuličkami, učivo není lehkou oddechovou četbou a obchodní korespondence není Čtením á la „večery pod lampou“.

Pro každou tematiku je třeba volit takovou techniku, která nejlépe vyhovuje. Čtenáři, kteří neovládají různé techniky čtení a účelně neuplatňují patřičné dovednosti, těžko dosáhnou uspokojivých výkonů.

Lidé, kteří chtějí zvládnout každý text stejným způsobem, připomínají onoho bodrého venkovana, který byl upoután na lůžko a duchovní mu přinesl knihu od Fritze Reutera*¹. Když byl později dotázán, jak se mu kniha líbila, odpověděl faráři: „Víte, důstojný pane, kdybych byl nevěděl, že knížky od vás šíří slovo boží, byl bych se popukal smíchy!“

Nezarazíme se však leckdy bezděčně, čteme-li termín, který připouští různý výklad? Například glosárium — nejsme si hned jisti, jde-li o odborný slovník, nebo o sbírku glos.

Musíme si uvědomit, že se četba liší jak podle záměru autora, tak i podle povahy tematiky a podle toho je třeba volit i různé způsoby čtení. Navíc pak k tomu přistupuje i záměr čtenářský.

V dalším výkladu se budeme zabývat technikami čtení, o jejichž použití může pak čtenář, jakmile si je osvojí, sám rozhodnout.

Často se proti racionálním metodám čtení poněkud naivně namítá, že nemá smysl při četbě zábavných nebo vzdělávacích knih pospíchat. Ale to také nikdo nežádá! Vždyť ani poslové, kteří musí rychle urazit velké vzdálenosti, nebo běžci, kteří uběhnou 100 m za několik sekund, nechodí stejným tempem na procházku. Ale chuť pomalu se projít neznamena, že se za jiné situace nevyplatí umět rychle běhat.

Ani přání vychutnat krásu básnického díla nebo jazykové

¹ Fritz Reuter (1810—1874) — německý spisovatel, který se proslavil zejména humoristickými romány.

a myšlenkové bohatství krásné literatury není v rozporu se snahou osvojit si různé rychlosti čtení nebo různé čtenářské techniky. Zatímco při četbě krásné literatury, při četbě, která má povznášet, převažuje stránka emociální, nabývá u knih vědeckého obsahu a při čtení informací převahu stránka rozumová.

Rychlost čtení v Číslech

Na základě poznatku, že každá tematika vyžaduje svou zvláštní techniku čtení a že tato technika je pak spojena s určitým tempem, lze z hlediska průměrného čtenáře rozlišovat zhruba pět rychlostí čtení:

Lehké čtení 250 slov/min

např. nenáročná zábavná četba, jednoduché novinové články, propagační tiskoviny bez odborných návodů.

Normální čtení 180 slov/min

dlouhé novinové články, obchodní korespondence, informace, pracovní sdělení; většina materiálů, které jsme nuceni číst při své práci.

Pečlivé čtení 135 slov/min

texty z méně známých vědních oborů (pojednání z tematických oblastí, v nichž se příliš nevyznáme).

Obtížné čtení 75 slov/min

texty s daty, čísly, vzorci, technické texty (čtenáři vzdálené), cizojazyčné texty.

Mimořádné čtení

texty s neznámými vzorci, cizojazyčné texty (v jazyce, který pro čtenáře není běžný apod.)

Průměr 160 slov/min

(při rovnoměrném podílu prvních čtyř druhů na celkové četbě)

Při mimořádném čtení nelze udat přesné číslo, protože zde může rychlost klesnout až na jednotlivá slova za minutu, takže již vlastně ani nelze mluvit o čtení. Také u ostatních druhů četby mohou čísla značně kolísat. Z toho vyplývá, že by se nikdy nemělo mluvit o jedné rychlosti čtení. Tabulka by také neměla svádět k tomu, aby se určité rychlosti zjištěné testem staly závazným východiskem: dobrý čtenář by měl spíše být s to plynule regulovat tempo podle toho, jak to daná práce právě vyžaduje. Chceme-li zjistit průměrnou individuální rychlost, musíme mít na zřeteli, že existují značné výkyvy, a to podle toho, jak je vysoký podíl různých druhů textu na celkovém výběru četby.

Vzal-li autor za východisko svých pokusů nikoli text, nýbrž čtenáře a jeho návyky, získal tento obraz:

Průměr dosažený dospělými (necvičenými) čtenáři	90—160 slov/min
Průměr dosažený zběhlými normálními čtenáři (kteří používají vlastní techniky)	200—250 slov/min
Průměr dosažený školenými čtenáři (kteří se zúčastnili kursů rychlého čtení)	500 slov/min
Dokonalí čtenáři dosahují rychlosti	900 slov/min a více

Při selektivním čtení (viz kapitolu devátou) se dosahuje *klouzavých* rychlostí, které často představují mnohonásobek uvedených čísel.

Pokusy, jimiž byla tato čísla zjištěna, byly uskutečněny s více než 10 000 dospělými osobami různého stáří a kvalifikace na 80 textech různé délky a různé obtížnosti. Míra chápavosti*² (pochopení a zapamatování si pročteného textu) dosahovala přitom v průměru něco přes 60 %.

Vezměme rychlost čtení 250 slov/min, kterých má dosáhnout zběhlý normální čtenář, a položme si otázku, zda lze toto číslo opravdu zdvojnásobit.

² V německém originále „Fassungskraft“. V českém překladu se dále používá i ekvivalentů „chápavost“ a „chápání“.

Stručná úvaha ukáže, že to musí být možné. Věta napsaná na normálním psacím stroji obsahuje přibližně 10 slov na jeden řádek. 500 slov představuje tedy zhruba 50 řádků strojopisu. K přečtení těchto 50 řádků je tedy k dispozici 1,2 sekundy na řádek. Zvládne-li se jeden řádek šesti fixacemi (o stavbě a funkci našich očí, resp. o jejich pohybech při čtení pojednává kapitola pátá), pak na každou z těchto fixací připadá 0,2 sekundy času, tzn., že jedním pohledem je nutno zachytit 1,7 slova. Vymezíme-li na každý pohled dvojnásobné množství času, tj. 0,4 sekundy, museli bychom pokaždé zachytit 3,3 slova, abychom dosáhli rychlosti 500 slov za minutu. Obojí je možné a dosažitelné cvikem. Kombinací 5 slov a třetiny sekundy pro vjem lze dokonce dosáhnout fantastické rychlosti 900 slov/min (dokonalý čtenář).

O tom, jak rychle náš mozek pracuje, se přesvědčujeme vždy, máme-li něco napsat nebo o něčem promluvit. Myšlenky běží často tak rychle, že naše ústní i písemné formulace za nimi jen s námahou pokulhávají. Jinak je tomu, musí-li být obsah dobře promyšlen. Pak potřebuje mozek více času, aby myšlenky vyjádřil, a více času má pak i tělesná motorika. To je důkazem toho, že různá látka naléhavě vyžaduje i různé čtenářské techniky.

Rychlost čtení musí být v souladu s duševními schopnostmi

Výše uvedená čísla vyjadřují rychlost čtení z hlediska funkce očí. Jak je tomu však s potřebnými schopnostmi duševními? Odpověď je jednoznačná: duševní výkon nejen drží krok s pohybem svalů, ale dokonce jej předstihuje. Lidská schopnost myšlení několikanásobně převyšuje rychlost čtení, zpravidla zatíženou tělesně motorickými zábranami.

Díváme-li se na obraz, býváme obvykle během několika okamžiků důkladně informováni, o co jde. Kdybychom však měli popsat výjevy zobrazené na proslulém Isenheimském oltáři, resp. kdybychom měli takovýto popis přečíst, potřebovali bychom několikanásobek času. Odmysleme si, že při pohledu na umělecká díla se snažíme o něco podobného jako při čtení krásné literatury — že totiž úmyslně nechvátáme. Pokud by nám

šlo jen o informaci, stačilo by zahledět se na několik sekund, abychom postřehli nejen zobrazený předmět (děj), ale ještě i řadu podrobností. Podle toho, kolik pozorovatel ví o křesťanském učení, o výjevech Velkého pátku a o malíři Grúnewaldovi, uvědomuje si černé podrobnosti a souvislosti. Z toho je již patrné, jak důležité je intelektuální zázemí pro každou duševní činnost, tedy i pro čtení.

Pro toho, kdo látku ovládá, je čtení namnoze jen opětovným setkáním s tím, co již dříve poznal. Pokud texty skrývají něco nového, dosud nepoznaného, pak se s těmito novými prvky musíme nejdříve seznámit. Tomuto procesu říkáme učení. Učení vyžaduje více času než čtení známých souvislosti, z nichž si chceme vzít jen jednu nebo dvě nové myšlenky. Proto by bylo nesmyslné, kdybychom chtěli k textům, které jsou nám věcně neznámé, přistupovat jako k novinovým zprávám. Nicméně se stále ještě setkáváme s tím, že se kursy čtení — zejména v USA — orientují na výcvik, jehož smyslem je dosáhnout za každou cenu vysoké rychlosti, a nestarají se přitom o věcné souvislosti.

I když je mnoho čtenářů, kteří i při mimořádně vysoké rychlosti čtení dosahují nadprůměrné míry chápavosti, musíme mít neustále na zřeteli, že jde o duševní činnost, při níž je sice vysoké tempo možné, ale zároveň je funkčně podmíněné.

Výkony, jichž lze dosáhnout

Vešlo již do dějin, že Theodor Roosevelt, který byl na počátku tohoto století prezidentem Spojených států, někdy za jediný den přečetl tři knihy. Během soudního procesu, jehož předmětem byl Lawrencův román „Mileneček Lady Chatterleyové“ (130 000 slov), přečetl jeden z porotců knihu bez přestávky. Potřeboval k tomu 3 hodiny 45 minut a dosáhl tedy rychlosti 580 slov/min.

V kursech pořádaných autorem dosáhli někteří účastníci těchto rychlostí:

Ředitel velkého průmyslového podniku (každý den po šest dnů — půldruhé hodiny cvičení) 600 slov/min, několik německých studentů (po deseti dnech cvičení) přes 1000 slov/min, turecký student po čtyřech dnech cvičení 800 slov/min, vedoucí

zaškolovacího střediska velké automobilky po deseti dnech cvičení 700 slov/min, rakouská akademická po deseti dnech cvičení více než 2000 slov/min.

Ve výčtu by bylo možno dále pokračovat.

Výsledky podnikových kursů:

	1.kurs		2.kurs		3.kurs		slov/min	ch v %
	slov/min	ch v %	slov/min	ch v %	slov/min	ch v %		
1. den	240	59	320	68	238	56	236	54
2. den	250	59	325	61	246	52	247	60
3. den	290	66	375	67	265	66	286	66
4. den	284	64	336	62	264	55	284	62
5. den	296	67	373	71	330	68	332	69
6. den	389	70	390	61	382	65	342	69
7. den	452	80	441	76	450	74	415	74
8. den	510	69	470	74	443	70	421	70
9. den	554	74	543	74	515	71	440	75
10. den	692	84	638	88	570	81	600	87

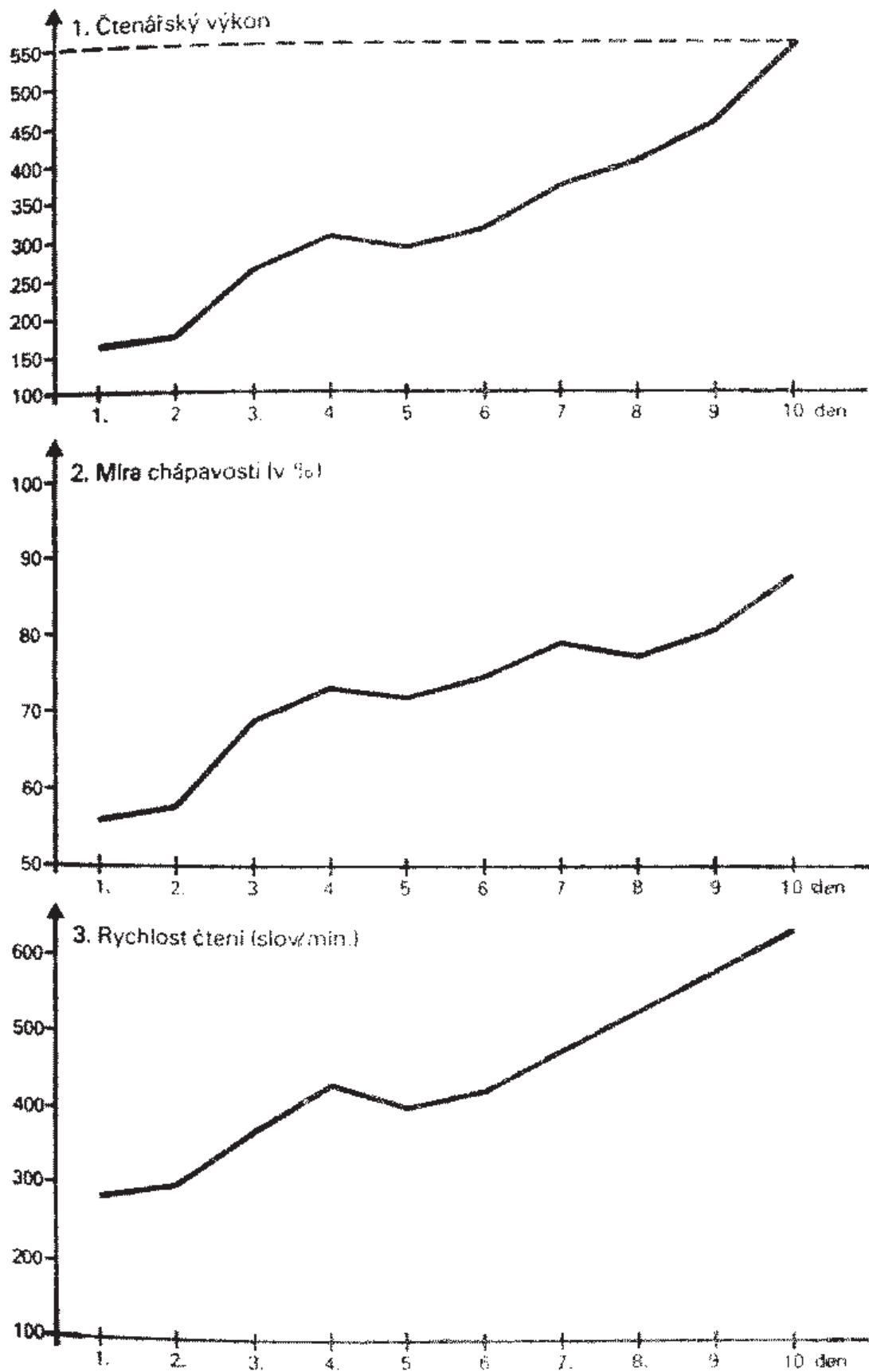
ch = míra chápavosti

Výsledek dalšího kursu znázorňují následující grafy. Čtenářský výkon se zjišťuje vynásobením míry chápavosti rychlostí čtení (první diagram).

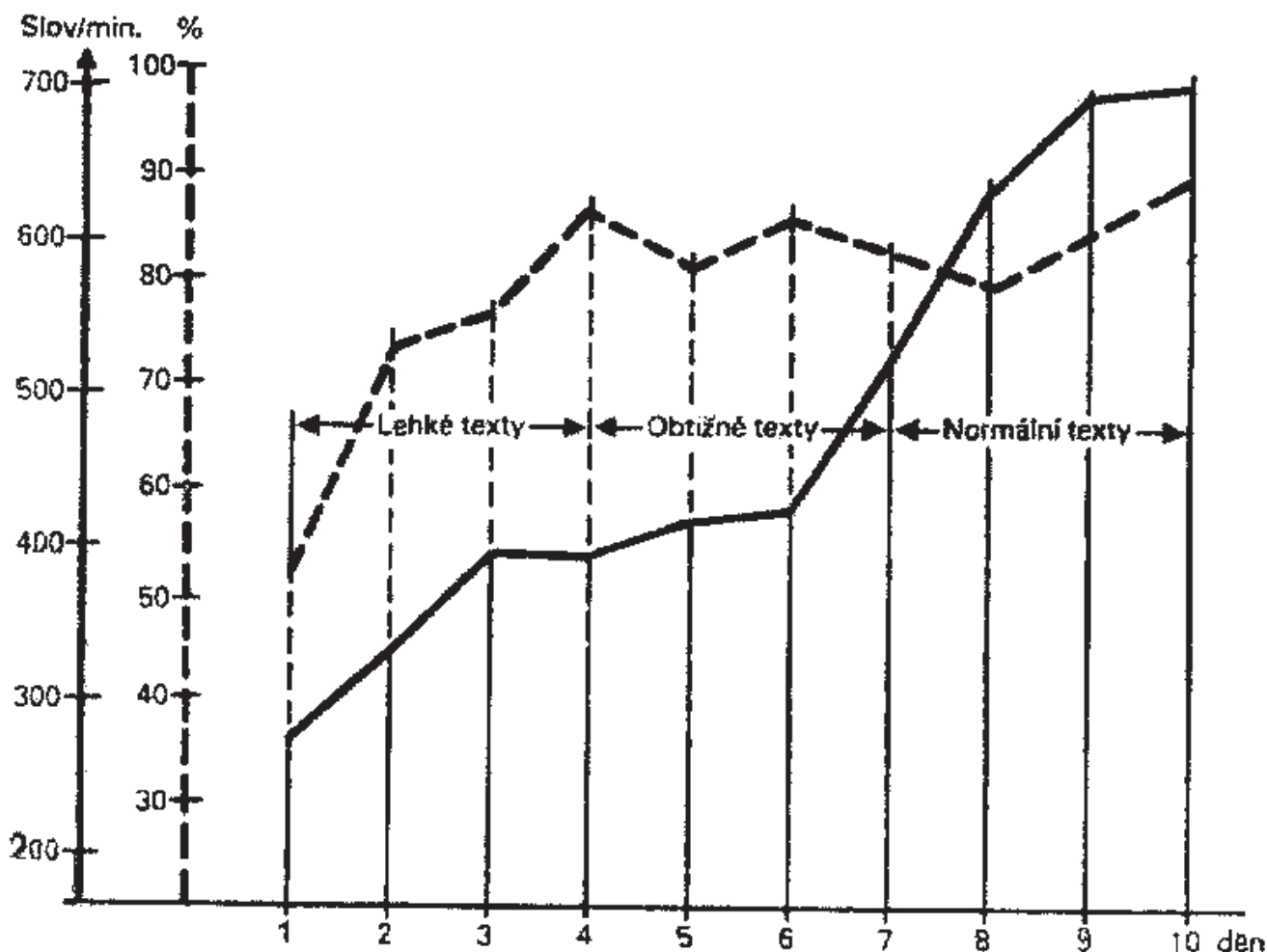
Diagram ukazuje výsledek školení 35letého vedoucího pracovníka. Kurs byl uspořádán v jednom podniku elektronického průmyslu v NSR. Byl rozvržen na dva týdny vždy od pondělka do pátku po 90 minutách cvičení denně. Kromě těchto deseti dnů se neprocvičovalo (např. nebylo ukládáno „domácí cvičení“).

Jak diagram zřetelně ukazuje, rychlost čtení se neustále zvyšuje. Také míra chápavosti je — počínaje již druhým dnem — neustále nad výchozím bodem.

I když občas míra chápavosti poklesne, což je možné vysvětlit náročností textu a obtížností cvičení, lze zaznamenat zřetelný vzestup výkonnosti nejen co do rychlosti, ale i co do vnímavosti. Pomocí racionálního čtení lze snadno ušetřit dvě třetiny času vymezeného na čtení. Již to, že zdvojnásobíme svůj původní výkon, může nám v budoucnu uspořit tisíce hodin. Není to



Obr. 1. Vzestup výkonu během podnikového kursu



Obr. 2. Vzestup výkonu jednoho z účastníků

dostatečný důvod pro to, abychom na cvičení vynaložili 30 hodin? (Tento čas doporučujeme samoukům, v kursech jsme to dokázali i za 15 hodin.)

Účastníci kursů i samoukové mohou dosáhnout značného zvýšení výkonnosti zejména tehdy, cvičí-li systematicky.

Uvážíme-li, že ke knižním novinkám, jejichž počet byl uveden již na počátku této kapitoly, přistupuje ještě více než 5 000 odborných časopisů, dále noviny, zpravodajství informační služby a jiné nejrůznější zprávy, může se nás z této nadměrné nabídky zmocnit určitá rezignace. Již jsme si řekli, že nikdo nemůže přečíst všechno, a dokonce ani to, co by pro něho bylo osobně cenné. Ale dobrými metodami čtení lze vždycky dosáhnout citelného ulehčení.

Nikomu by nemělo být příliš zatěžko odhodlat se k vynaložení potřebného času a práce. Měli bychom si také uvědomit, že čas ušetřený racionálním čtením by se neměl vždy a ze všech okolností věnovat zvládnutí většího množství četby. Často by bylo účelnější

věnovat tento čas nebo alespoň jeho velkou část důkladnému přemýšlení. Teprve důkladnější přemýšlení nám umožní, abychom lépe zhodnotili obsah a učinili správná rozhodnutí.

Schopnost rychlejšího a lepšího čtení je užitečná pro každého, kdo musí číst.

Metoda vyložená v dalších kapitolách pomůže každému tuto schopnost si osvojit. Spočívá v podstatě v řadě užitečných dovedností, které se stanou návykem. Jejich uplatnění na pravém místě a v pravý čas je věcí každého čtenáře.

Závěry první kapitoly

- Množství četby, se kterým se musí každý z nás vypořádat, vyžaduje účinná protiopatření. Takovým protiopatřením může být soustavný výcvik v rychlém čtení.
- Neexistuje ani jediná optimální rychlost čtení, ani jediná technika. Naopak každý materiál vyžaduje svou specifickou techniku čtení a čtenář musí používat četných, plynule regulovatelných rychlostí.
- Veškerou četbu lze rozdělit zhruba do pěti druhů, které vyžadují pět způsobů čtení: snadné čtení, normální čtení, pečlivé čtení, obtížné čtení, mimořádné čtení.
- Skolení umožňuje zdvojnásobení čtenářského výkonu, lze však dosáhnout výkonu až trojnásobného.
- Schopnost myšlení několikanásobně předstihuje rychlost čtení, zatíženou tělesně motorickými zábranami.
- Příklady výkonů známých osobností a účastníků kursů rychlého čtení dokazují význam systematického cvičení.

KAPITOLA DRUHA

Vždycky je možné číst lépe

Cvičitelům rychlého čtení se často klade otázka, které předpoklady musí být splněny, aby bylo možno osvojit si lepší techniky čtení? V této souvislosti vyvstává ještě další otázka: které materiály jsou vhodné ke zpracování racionálními technikami čtení a které druhy četby se pro to nehodí?

Chceme-li tyto otázky zodpovědět, je nejprve nutné objasnit, co se vůbec rozumí racionálním čtením.

Racionálním čtením rozumíme upevnění návyků, které umožní uplatňovat dobré metody čtení a lepší, tj. pečlivější práci mozku. Racionální čtení nespočívá tedy v tom, že se každý materiál prolétne maximální rychlosti.

Co vyžaduje materiál a co chce čtenář?

Již sám plurál „techniky“ čtení a „schopnosti“ čtení vyjadřuje, že nejde pouze o *jediný* jiný způsob práce, ale o celou řadu možností.

Neexistuje tedy ani optimální rychlost čtení, ani optimální technika čtení, nýbrž každý materiál vyžaduje podle své povahy specifický způsob práce.

Na druhé straně si však i čtenář sám určuje, jakým způsobem se má pracovat.

Obecně však lze konstatovat, že dobrou technikou čtení se zvyšuje užitek z každého druhu četby.

Jinými slovy: každý materiál lze zpracovávat dobrými či špatnými technikami čtení. Řekněme si ještě jednou s plným důrazem, že nechceme ani nemůžeme a nemáme číst každý materiál stejně rychle. Kromě materiálů, které je nutné číst pomalu vzhledem k obtížnosti jejich obsahu nebo proto, že je třeba se jim naučit zpaměti, tzn., že se musí promýšlet nebo číst několikrát po sobě, existují ještě další důvody, proč se vědomě čte pomalu.

I když zde nemluvíme jménem těch, kteří si čtením „krátí čas“, máme na zřeteli, že existují i knihy vážného nebo zábavného obsahu, pro něž platí jiné předpoklady než pro materiály informativního charakteru. Slova, kterými hýří básníci v nekonečné mnohotvárnosti našeho mateřského jazyka, je třeba vychutnat. Zde patří prožitek a procítění k četbě. Při vnímání textů informačního charakteru je to ovšem spíše brzda. Básnické dílo chceme vychutnat i co do formy. Při textech informativního charakteru nám však jde výhradně o obsah.

Předpoklady, které je třeba vytvořit

Kromě dobře fungujících očí je vlastně třeba jen dobré vůle, abychom byli s to zlepšit si své čtenářské schopnosti.

Při školení v kursech rychlého čtení se často zjišťuje, že oči jednotlivých účastníků mají určité funkční vady. Pak je nezbytné vyhledat očního lékaře. Lidé „obrylení“, resp. lidé, kteří trpí sníženou funkční schopností zraku (např. ti, kdož vidí jen na jedno oko), se však naprosto nemusí vzdávat výhod racionálních technik čtení. V zásadě je každý průměrně nadaný člověk s to podstatně zlepšit své schopnosti. Kurzy, které autor této knihy pořádá v institucích pro vzdělávání dospělých a v průmyslových podnicích, stále znovu dokazují, že výkon každého účastníka lze při určitém úsilí ztrojnásobit. Pokud se spokojíte s dvojnásobně vyšším výkonem, lze vám zaručit, že je to v rámci vašich možností. Lidé s širším vzděláním jsou ve výhodě, protože jejich slovní zásoba přispívá k tomu, aby rychleji chápali. Specialisté porozumějí díky terminologickým a věcným znalostem svým odborným textům lépe a rychleji než neodborníci.

Technický text bude pracovníkovi z jiného oboru, řekněme např. učiteli, který s technikou nemá co dělat, působit značnou námahu. Naopak pedagog se snadno a bezpečně orientuje v učebních textech, které by na technika kladly větší nároky. Na slovní zásobě, kterou v denním životě používáme, do značné míry závisí, s jakými obtížemi se při čtení daného textu setkáme. Lidé vzdělanější, s velkou slovní zásobou, se znalostmi odborné terminologie z různých oblastí mají tedy výhodu v tom, že se v nejrůznějších textech lépe orientují.

Rychlí čtenáři čtou i lépe

V kursech čtení jsou podstatné dva momenty:

1. zvyšování schopnosti chápání, což je především výchova k pečlivějšímu myšlení;
2. zvyšování rychlosti čtení, přičemž rychlost by měla být vždy chápána jako funkce lepších čtenářských technik.

Teprve když jsou oba tyto momenty v souladu, zvyšuje se podstatně čtenářský výkon. Kdybychom neporozuměli obsahu a kdyby nám v paměti neutkvěly potřebné části textu, nemělo by rychlé čtení smysl.

Lidé, kteří neznají terminologii čtených textů, musí věnovat pozornost ještě třetímu momentu: zvětšování slovní zásoby.

Pokud by se přesto ukázalo, že právě inteligentním lidem působí zvyšování jejich čtenářských schopností — alespoň na počátku školení — velkou námahu, má to své psychologické příčiny.

Zmínili jsme se již o tom, že je třeba především zlepšovat chápání obsahu, ale právě tak se zvyšuje školením tempo čtení. Vědomí, že se cvičíme v rychlejším čtení, vyvolává samo o sobě pocit chvatu. Tím se spojuje pojem rychlosti s pojmem povrchnosti, které se právě inteligentní lidé chtějí za všech okolností vystříhat. Tuto psychologickou zábranu je třeba odstranit. Lze ji odstranit tím, že si ujasníme, že rychlejší čtení naprosto nemusí znamenat ani uspěchanost, ani povrchnost.

Jakmile rychlí čtenáři ovládnou své tempo, jsou zároveň i lepšími čtenáři. Měření ukázala, že rychlí čtenáři dosahují i vyšší

míry chápání. Neinformovanému člověku by se to zprvu mohlo zdát absurdní, má to však své snadno pochopitelné příčiny, jimiž se ještě v dalším výkladu budeme zabývat. Nejdříve bychom se chtěli zmínit o jedné příčině. Rychlejší čtenář dříve postřehne souvislosti v textu a tím dochází k lepšímu pochopení obsahu. Znovu a znovu si ověřujeme překvapující fakt, že prostí lidé, přistupující ke cvičení bez jakýchkoli předběžných výhrad, dosahují pozoruhodných výsledků. Těmito zjištěními se nechceme vyhýbat věcné kritice, je však lépe posuzovat výsledky školení na základě zkušeností, než je nedoceňovat pod vlivem předsudků.

Z dosavadního výkladu rovněž vyplývá, že mladí lidé ve většině případů dosahují lepších výsledků ve školení než lidé starší, resp., že starší lidé musí vynakládat více úsilí.

Zde je však mít třeba na zřeteli ještě jeden důležitý moment: zakořeněné špatné čtenářské návyky. V další kapitole si pohovoříme o tom, co je třeba rozumět dobrými a špatnými čtenářskými návyky, abychom poznali, jakým směrem se máme zaměřit.

Udělejte si test svých výchozích podmínek

Je důležité, abyste znali svou výchozí situaci, tj. abyste věděli, jakým průměrným tempem v současné době čtete a jaké míry chápavosti při tom dosahujete. Podrobíte se proto nyní testu, k jehož uspokojivému průběhu je na místě říci několik vysvětlivek.

Chcete-li zjistit, jak rychle čtete, musíte změřit čas, který potřebujete k přečtení textu následujícího cvičení. Stačí hodinky se sekundovou ručičkou, stopky by ovšem byly lepší. Zapamatujte si čas, který jste potřebovali k přečtení. Podle dosaženého času pak v tabulce zjistíte rychlost, jakou čtete. Přečtěte text pouze jednou a poté jej zakryjte. Položíme vám pak několik otázek, které máte zodpovědět. Z odpovědí vyplyne míra vaší chápavosti.

A teď si vezměte hodinky a začněte číst tak, jak jste zvyklí:

CVIČENÍ

Skolení Čtenářské zručnosti

Dovedete Číst? „Samozřejmě," řeknete, „vždyť jsem se číst naučil ve škole a mám ve čtení dlouholetou praxi." Ale jak úspěšně jste s to „vnímat obsah vyjádřený grafickými značkami" — jak zní definice čtení?

Potřebujete-li ve svém povolání matematiku, také se přece nespokojujete se znalostmi nabytými v tomto předmětu v obecné škole?

Jste-li technikem, určitě se snažíte stále lépe zacházet s kružítkem a rýsovacím perem a zdokonalujete své schopnosti, které jste získal v hodinách geometrie.

A schopnost čtení — přesněji řečeno zručnost ve čtení? Ve kterém povolání ji nepotřebujeme? A co jste podnikl vy od svého desátého nebo dvanáctého roku, abyste se ve čtení zdokonalil?

Jak jste se cvičil ve čtení a jak jste zlepšoval a zdokonaloval své čtenářské schopnosti?

Existují nejrůznější způsoby čtení, které by měl každý vzdělanec znát a ovládat!

Tento poznatek není nový. Již J. W. Goethe si postěžoval svému důvěrnému příteli Eckermannovi: „*Lidé nemají ani tušení, kolik Času a námahy se musí vynaložit, aby se člověk naučil Číst. Potřeboval jsem k tomu osmdesát let a stále ještě nemohu tvrdit, že jsem dosáhl kýženého cíle*".

Čtení a učení nelze od sebe oddělit. Dokonce v době zdokonaleného zvukového záznamu zůstává nejdůležitějším zprostředkovatelem vědomosti kniha. Zkušenosti, které nahromadili lidé všech dob, se nám při čtení znovu vybavují a pomáhají nám, abychom nemuseli všechno poznávat z vlastních zkušeností. Bez písma a bez čtení by nebylo dalšího vývoje. Miliardy myšlenek čekají v knihovnách na to, abychom je znovu objevovali a dále na nich pracovali.

Mohutný rozmach lidského vědění přinesl s sebou přemíru tištěného materiálu. Tak se např. jen v Německé spolkové republice vydává přes 20 000 knižních titulů ročně. Z toho je

více než polovina knih odborných. K tomu přistupuje přes 5000 odborných časopisů. Počet odborných článků uveřejněných jen z oboru chemie se odhaduje na 100 000.

Již tato čísla dávají představu o záplavě tištěného materiálu, se kterým se musíme potýkat a který se stále ještě rozrůstá. K podílu, který z toho připadá na každého jednotlivce, musí se ještě připočítat dopisy a tiskoviny všeho druhu, které je nutno přečíst.

I když nemusí každý číst všechno, zůstává pro jednotlivého čtenáře stále ještě dost — více, než může tradičními metodami čtení zvládnout.

Setřením bylo zjištěno, že zaměstnanci *střední* kategorie věnují přibližně třetinu své pracovní doby čtení. U výše postavených pracovníků dosahuje podíl času vynaloženého na čtení často poloviny pracovní doby nebo i více.

To se tedy již vyplatí naučit se lépe číst!

Stop! Kolik času jste potřebovali k přečtení tohoto textu?

Text obsahuje zhruba 390 slov.

Vyhledejte v levém sloupci následující tabulky svůj čas a vedle vpravo zjistěte, jaké rychlosti (slov/min) jste dosáhli. Mezihodnoty odhadněte.

TABULKA RYCHLOSTI

Naměřený čas čtení	Rychlost slov/min	Naměřený čas čtení	Rychlost slov/min
0 min 15 s	1560	1 min 30 s	260
0 20	1170	1 35	246
0 25	935	1 40	234
0 30	780	1 45	223
0 35	670	1 50	213
0 40	585	1 55	206
0 45	520	2 00	195
0 50	468	2 05	187
0 55	426	2 10	180
1 00	390	2 15	173
1 05	360	2 20	167
1 10	334	2 25	161
1 15	313	2 30	156
1 20	292	2 35	151
1 25	276	2 40	146

Jakého výsledku jste dosáhli? Školený normální čtenář, tj. čtenář, který si pro svou pracovní potřebu již osvojil určitou vlastní techniku čtení, dosahuje rychlosti zhruba 250 slov/min. U neškolených čtenářů se pohybuje průměr jen kolem 170 slov/min.

A nyní zodpovězte následující otázky (pokud možno písemně):

TEST CHÁPAVOSTI

1. Přehled

- a) Poznamenejte si heslovitě nejdůležitější motivy textu (20%)
b) a pak za pomoci těchto hesel zformulujte v jedné nebo ve dvou větách obsah přečteného cvičení (30%)

2. Podrobnosti

- c) Jak byl definován úkon čtení ? (10%)
d) Co řekl Goethe ? (Smysl jeho slov) (5%)
e) Kolik knižních titulů vychází ročně v NSR? (5%)
f) Kolik je z toho odborných publikací ? (5%)
g) Kolik vychází odborných článků z oblasti chemie ? (5%)
h) V jakém časovém období vyšly tyto články z oblasti chemie ? (5%)
i) Jakou část své pracovní doby věnují čtení zaměstnanci střední kategorie ? (5%)
j) Jakou část pracovní doby věnují čtení pracovníci ve vyšším funkčním zařazení ? (5%)

Součet _____

Součet procent (v závorkách) u jednotlivých správně zodpovězených otázek udává stupeň vaší chápavosti. Správná řešení jsou uvedena na konci knihy na str. 164.

Průměr u zběhlých normálních čtenářů se pohybuje mezi 67—70 %.

V následujícím cvičení provedme další *pokus*.

Experiment spočívá ve snaze dosáhnout co nejvyšší chápavosti. Pokuste se dosáhnout 100 % míry chápavosti, aby bylo možné zjistit, jak dalece se při snaze o maximální pochopení snižuje rychlost čtení. Jinak je postup stejný jako při předchozím cvičení. Podívejte se na hodinky a *velmi* pečlivě čtěte:

CVIČENÍ

Dobré čtenářské návyky se vyplácejí

Čím více narůstá záplava tiskovin, kterou je třeba zdolat, tím méně je času na přemýšlení. Ale v mnoha případech nestačí jen prostě brát obsah přečteného materiálu na vědomí. Obsah sdělení je nutné vyhodnocovat. Podaří-li se zkrátit dobu, již je třeba k pročtení textů, na polovinu, lze ušetřený čas věnovat přemýšlení.

Nezískalo by se tím mnoho?

Naproti tomu by bylo nemoudré, kdybychom chtěli rychlým čtením zdolat dvojnásobné množství čtiva. Pak by nám k přemýšlení chybělo ještě více času a ocitli bychom se v začarovaném kruhu.

Předpoklad, že lze uspořit 50 % času tím, že zvýšíme dosavadní rychlost čtení na dvojnásobek, není utopie. V kursech čtení ve Spojených státech a v Anglii je dosahováno tohoto výsledku, aniž by se vynakládalo příliš mnoho času a námahy. Dokáže-li účastník denně cvičit 15 minut, stačí tam prý 2- až 3 měsíční školení. Mluví se však i o výcvikové době daleko kratší. Kromě toho existuje již velmi mnoho vyškolených čtenářů, kteří svou rychlost čtení dokázali zvýšit trojnásobně nebo dokonce i čtyřnásobně.

S rostoucí rychlostí čtení se zlepšuje i chápání čteného textu. Zdálo by se to téměř neuvěřitelné, uvážíme-li, kolik námahy musí většina lidí vynakládat, chtějí-li si něco zapamatovat. Občas přicházejí zprávy, z nichž se dovídáme i o čtenářských fenoménech za „velkou louží“. Například kterýsi americký student je prý s to přečíst denně třináct knih. Počet 1200 slov za minutu, který prý dokázal zvládnout americký prezident J. F. Kennedy, je již takřka legendární.

Kolik slov za minutu lze přečíst dobře? Zběhlý normální čtenář (bez nacvičené techniky) dosahuje 200 — 250 slov za minutu. Průměr se pohybuje mezi 150 a 200 slovy. Při záměrně pomalém čtení — např. chceme-li si přesně zapamatovat obsah čteného textu — může rychlost podstatně klesnout. Méně známá terminologie nebo cizojazyčné texty vyžadují, abychom četli mimořádně pomalu.

Bylo by tedy v zásadě možné dosáhnout školením v rychlém čtení 400—500 slov za minutu?

Jistěže ano! Každý průměrně nadaný dospělý člověk se zdravými smyslovými orgány to může dokázat.

Ještě jednou bychom chtěli připomenout, že ruku v ruce se zvyšováním rychlosti čtení musí jít i chápání obsahu četby. To se také děje. Rychlé čtení by bylo nesmyslem, kdybychom neporozuměli tomu, co čteme.

Rychlé čtení se ovšem nehodí pro četbu, která nás má kulturně povznést. Stejně nevhodné je vysoké tempo v tom případě, krátíme-li si četbou čas, tj., čteme-li pro zábavu.

Techniky čtení, které slouží výuce, se hodí pro rychlé čtení jen podmíněně.

Stop! Kolik času jste potřebovali k přečtení tohoto textu?

Vyhledejte v levém sloupci následující tabulky svůj čas a vedle vpravo zjistěte, jaké rychlosti (slov/min) jste dosáhli. Mezihodnoty odhadněte.

TABULKA RYCHLOSTI

Naměřený čas čtení	Rychlost slov/min	Naměřený čas čtení	Rychlost slov/min
0 min 15 s	1560	1 min 30 s	260
0 20	1170	1 35	246
0 25	935	1 40	234
0 30	780	1 45	223
0 35	670	1 50	213
0 40	585	1 55	206
0 45	520	2 00	195
0 50	468	2 05	187
0 55	426	2 10	180
1 00	390	2 15	173
1 05	360	2 20	167
1 10	334	2 25	161
1 15	313	2 30	156
1 20	292	2 35	151
1 25	276	2 40	146

Stejným způsobem jako u prvního cvičení zjistěte svou chápavost. Na zvláštním listu papíru odpovězte písemně na otázky, které naleznete dále.

Odpovědi porovnejte se správným řešením na str. 164.

Škrtněte procenta u otázek, na které jste odpověděli špatně nebo na které neodpověděli vůbec. Pokud jste na některé otázky odpověděli jen částečně, spočítejte si jen přiměřený počet procent.

TEST CHÁPAVOSTI

1. Přehled

- a) Poznamenejte heslovitě nejdůležitější body cvičení (20%)
b) Za pomoci těchto bodů zformulujte v jedné nebo ve dvou větách podstatu toho, co cvičení obsahuje (30%)

2. Podrobnosti

- c) Na kterou důležitou činnost nezbývá vzhledem k záplavě čtíva dost času? (5%)
d) Proč není vždy na místě využívat času, který získáme racionálním čtením, k tomu, abychom přečetli více? (10%)
e) Do jaké míry lze bez velké námahy zvýšit rychlost čtení (slov/ /min)? (5%)
f) Jakou rychlosti čte zběhlý normální čtenář (slov/min)? (5%)
g) V jakých mezích se pohybuje průměr u dospělých čtenářů (slov/min)? (5%)
h) Co musí jít vždy ruku v ruce se zvyšováním rychlosti ? (5%)
i) Pro jaký druh čtíva se nehodí rychlé čtení ?
1. (5%)
2. (5%)
j) Pro které materiály se hodí rychlé čtení jen podmíněně? (5%)

Celkem

=====

A nyní si ve třetím cvičení provedeme obrácený experiment. Čtěte tak rychle, jak vám jen vaše dnešní schopnosti dovolují. Přestože se budete snažit o maximální rychlost, čtěte soustředěně. Chceme zjistit, o co méně budete rozumět obsahu. Postup při provádění pokusu je týž jako při prvních dvou

CVIČENÍ

Proč je výhodné zdvojnásobit rychlost čtení

Má-li čtenář porozumět věcné náplni jakéhokoli písemného projevu, vyžaduje to vždy určitý čas. Také čtení, jímž mají být

získány poznatky, kterých lze dosáhnout jen intenzívním rozbořením obsahu, postupuje mnohdy dost pomalu. Stejně je tomu máme-li se něčemu naučit z paměti.

Ve všech těchto případech působí na rychlost čtení řada momentů — obsah, podání, vlastnosti čtenáře a jiné vnější vlivy. Přesto lze číst každý materiál dobrou či špatnou technikou. Jinými slovy: při každé četbě se vyplatí, uplatníme-li dobré čtenářské návyky.

Hlavní oblast, v níž lze uplatnit čtenářské techniky umožňující větší rychlosti, je možné vymežit pojmem „informace“. Uvážíme-li, že převážná část materiálu, který jsme nuceni číst z pracovních důvodů, je informativního charakteru, pak pochopíme, jak je užitečné umět rychle číst. Velmi často stačí, abychom při běžné denní četbě rozpoznali, o co jde. Toto poznání se pak stává základem dalších rozhodnutí. Rozhodnutí, která mohou vypadat asi takto:

Vzal na vědomí — vyřízeno — založit!

Předat ke zpracování XY!

Nestojí za další pozornost (hodit do koše)!

Předložit znovu!

Ještě jednou pomalu pročístí Důkladně uvážit!

Přesně prostudovat!

Při racionálním čtení jde tedy o techniky, které bychom měli ovládat, abychom je dovedli uplatnit všude tam, kde je to výhodné. Tato schopnost by nás však neměla svádět k tomu, abychom spěšně zhlitli kdejakou tiskovinu.

Kde a kdy je třeba číst rychle nebo co nejrychleji — nebo zase naopak pomalu, v klidu a pohodě — určuje si každý čtenář sám a řídí se při tom důvody, které jsme uvedli v předchozím výkladu.

Příklady:

a) ..Přes psací stůl ředitele malého podniku probíhá veškerá pošta, a to jak ta, která se odesílá, tak i ta, která dochází. Ředitel se musí rychle informovat o jejím obsahu, aby mohl správně rozhodovat (viz výše).

b) Studující vysoké školy chce psát práci. Potřebuje četné podklady, které je třeba excerpovat ze spousty knih, časopisec-

kých článků a vysokoškolských materiálů. Při tom mu pomáhá schopnost rychle číst. Tato schopnost mu také pomáhá vyhledat z podkladů použitelné myšlenky.

c) Nákupčí obchodních domů dostávají četné písemné nabídky. Propagační prospekty, vzorky zboží a ceníky představují největší část jejich pracovní četby. Mají-li se v těchto materiálech rychle orientovat a dokázat rozlišovat dobré od méně dobrého nebo dokonce nepoužitelného, je pro ně schopnost rychlého čtení nezbytná.

A jak vysoký je podíl informací ve vaší četbě? Jakého čtenářského výkonu dosahujete? Snad jen průměrného? Nebylo by i pro vás velmi užitečné osvojit si cvičením dobré čtenářské techniky?

Stop! Kolik času jste potřebovali k přečtení tohoto textu ?

Vyhledejte v levém sloupci následující tabulky svůj čas a vedle vpravo zjistěte, jaké rychlosti (slov/min) jste dosáhli. Mezihodnoty odhadněte.

TABULKA RYCHLOSTI

Naměřený čas čtení	Rychlost slov/min	Naměřený čas čtení	Rychlost slov/min
0 min 15 s	1560	1 min 30 s	260
0 20	1170	1 35	246
0 25	935	1 40	234
0 30	780	1 45	223
0 35	670	1 50	213
0 40	585	1 55	206
0 45	520	2 00	195
0 50	468	2 05	187
0 55	426	2 10	180
1 00	390	2 15	173
1 05	360	2 20	167
1 10	334	2 25	161
1 15	313	2 30	156
1 20	292	2 35	151
1 25	276	2 40	146

TEST CHÁPAVOSTI

1. Přehled:

- a) Poznamenejte heslovitě nejdůležitější body cvičení (20%)
b) Za pomoci těchto bodů zformulujte v jedné nebo ve dvou větách podstatu toho, co cvičení obsahuje (30%)

2. Podrobnosti:

- c) Jak lze číst každý materiál (jakým způsobem) ? (5%)
d) Která je hlavní oblast pro uplatnění rychlého čtení — jakým pojmem lze tuto oblast vymežit? (10%)
e) Jaká rozhodnutí lze po pročtení takovýchto materiálů (odpověď d) učinit ?
1.
2.
3.
4- (po 3%)
5.
6.
7.
f) K čemu by se nemělo techniky rychlého čtení užívat ? (5%)
g) Jaké tři příklady byly uvedeny (případy, kdy je uplatnění technik rychlého čtení vhodné)?
1.
2. (po 3%)
3.

Celkem _____
=====

Porovnejte výsledky, kterých jste ve všech třech, resp. šesti testech dosáhli. Patrně budete překvapeni stejně jako většina účastníků kursů, s nimiž byl proveden tento pokus: pomalé čtení samo o sobě není zárukou plného pochopení a naproti tomu nemusí mít rychlé čtení za následek podstatné snížení chápavosti. Pokud byste při rychlém čtení dokonce dosáhli vyššího stupně chápavosti než při prvních cvičeních, posílí se tím vědomí, že se vyplácí osvojit si racionální metody čtení. Cesta, kterou při tom půjdete, bude cestou získávání dobrých čtenářských návyků.

Závěry druhé kapitoly

- Každý materiál lze pročíst dobrou či špatnou technikou. I když není vhodné číst každý materiál rychle, lze každý druh četby zkvalitnit tím, že se školíme ve čtení.
- Nutnými předpoklady pro čtenářský výcvik jsou dobře uzpůsobený zrak a pevná vůle osvojit si cvičením potřebné schopnosti.
- Číst, aniž bychom chápali obsah, nemá smysl. Chápání závisí na duševní vyspělosti a rozsahu slovní zásoby. Chceme-li dosáhnout lepších čtenářských výkonů, nestačí jen školit se ve čtení, nýbrž je nutné také zdokonalovat všeobecné vzdělání a rozšiřovat odborné znalosti.
- Pokusy se cvičením ve čtení stále znovu potvrzují, že následkem rychlého čtení nemusí být podstatné snížení chápavosti naproti tomu, že pomalé čtení samo o sobě ještě nezaručuje vyšší stupeň pochopení obsahu.

KAPITOLA TŘETÍ

První krok ke zvýšení výkonu

Cílem je získání dobrých čtenářských schopností. Naznačíme cestu k dosažení tohoto cíle.

Čtenářské chyby a zábrany stejně jako špatné návyky je třeba rozpoznávat a zbavovat se jich. Dobré čtenářské návyky je naopak třeba upevňovat. Další kapitoly pojednávají podrobněji o tom, co je třeba znát a co je třeba procvičovat.

Chtěli bychom znovu zdůraznit, že při čtení lze dosáhnout rychlého pokroku, aniž bychom se museli obávat, že budeme špatně vnímat nebo že si nesprávně vyložíme smysl přečtených slov.

Chybějí písmena, a přesto rozumíme

První pokus

V každém z pěti slov, jež zde uvádíme, chybí jedno nebo více písmen. Pokuste se tato slova přečíst a bez dlouhého uvažování je ihned vyslovte.

p umy I
nád oři
zn mka
slu ce
k to ík

Jistě jste bez námahy ihned správně přečetli slova průmysl, nádvoří, známka, slunce, katolík.

Druhý pokus

Ještě snadněji chápeme smysl neúplných slov, jsou-li součástí věty:

Ro nou zemí řekla nich agentur jsou Spojené státy.

Třetí pokus

Následuje malá anekdota, v níž chybějí celá slova, aniž tím uniká její smysl. Po přečtení vám bude historka nepochybně jasná:

Švýcarský.....Gottfried Keller nebyl.....
literárních historiků. Považoval hloubání o myšlení a činech.....
lidí za vtírání. Jednoho dnes seděl..... přáteli
vinárně a zatímcoostatní povídali, srkal s
požitkem sklenku za..... Tu se otevřely dveře a vstoupil literární
historik, který na..... Kellerově životopise. Jakmile
Keller spatřil, poznamenal zlostně ke svému sousedu Böcklingovi:
„Podívej se,jde popsat moji opici!"

Mezery v textu lze zaplnit různými slovy, ale smysl anekdoty je zřejmý i bez nich.

Těmito pokusy jsme si měli ověřit, že není vždy nutné zachycovat každé jednotlivé písmenko, každou slabiku.

Tímto poznatkem by měly zčásti odpadnout psychologické zabraný, které způsobují, že mnoho čtenářů setrvává při svém Pomalém čtení.

Čteme slovní obrazy

Rozdělíme-li slovo nebo text podélně nebo přikryjeme-li spodní polovinu řádky tak, jak to ukazuje obrázek 3a, lze příslušné slovo, popř. text přesto přečíst. Nevidíme-li hořejší polovinu řádky, můžeme z dolejší poloviny slovo „továrna" přečíst. Z toho

vidíme, že slovní obraz je určen hořejšími polovinami písmen.

Odvodíme z toho pro vás důležitou radu:

Při čtení zaměřte svůj pohled do oné výše řádku, která je na obrázku 3b vyznačena přerušovanou čarou. Pak zachytíte slovní obraz lépe.



Obr. 3a. Podélně rozdělené slovo



Obr. 3b.

Ve vžitých rčeních splývají slovní obrazy v obrazy větné. Podobně, jako musí u obrazového písma utkvět v paměti tisíce znaků, aby bylo možné plynule číst, uložili jsme do paměti obrazy i my. V našem případě však jde o obrazy slovní. Čím větší je zásoba slovních obrazů, tím plynuleji lze číst. Není třeba vnímat písmena, nýbrž zaznamenávat větší jednotky. To je další doklad toho, že rychlí čtenáři mohou dosáhnout vyššího stupně chápavosti. Jen tehdy, když se objevují méně běžná slova, ukáže se nutnost analyzovat jejich skladbu, tj. zaznamenávat jednotlivá písmena.

Znázornění uvedené na obrázku 3a uprostřed ukazuje v optické formě, jak asi sítnice našeho oka zachycuje slovní obraz: Upro-

střed je obraz ostrý, směrem k okrajům na ostrosti ubývá. Tyto obrysové dojmy stačí, abychom slova správně rozpoznali.

Práce začíná

Každá cílevědomá práce začíná určitým plánem. Náš plán — nejprve jen v hrubých rysech — by měl vypadat asi takto:

1. Vytvoření předpokladů. Zjednáme si optimální podmínky a vyloučíme všechno, co by mohlo rozptylovat naši pozornost.

2. Přezkoušení paměti. Pokud zjistíme nedostatky, odstraníme je zvláštním školením.

3. Přezkoušení slovní zásoby. Víme již, že naše čtenářské schopnosti jsou mimo jiné ovlivněny rozsahem naší slovní zásoby.

4. Zvyšování rychlosti čtení. Rychlost čtení je funkcí dokonalejších čtenářských návyků. Tomuto úsilí je věnována velká část této knihy.

5. Rozpoznávání a odstraňování závad ve čtení. Viz čtvrtou kapitolu.

6. Procvičování chápavosti. Zvyšování chápavosti přímo souvisí s mnoha opatřeními, jejichž smyslem je zvýšit rychlost. Svůj čtenářský postup si pečlivě rozmyslíme, a to ještě předtím, než zapojíme do činnosti svůj zrak. Tam, kde text vyžaduje promýšlení a kde musíme sledovat strukturu obsahu, vložíme přestávky. Také školení přesnosti zraku má zde pozitivní vliv. S tím vším je spojeno školení paměti, neboť chápavost úzce souvisí se soustředěním a myšlenkový soulad s textem automaticky přispívá k tomu, aby se nám obsah lépe vštípil do paměti.

7. Rozšiřování zrakového rozpětí. Rozumíme jím systematické školení zraku, které má umožnit jedním pohledem zachytit širší části textu. Viz pátou kapitolu.

V americké literatuře o Čtenářských cvičeních často nalézáme řadu, která se zprvu zdá až příliš prostá. Tato rada zní:

Čti vždy alespoň trochu lépe, než by bylo právě pohodlné. To znamená, že pokaždé, když se dáváme do čtení, máme se snažit konat tuto práci o něco lépe než minule. Soustavným úsilím se tak můžeme pozvednout z velké masy průměrných čtenářů v normálního cvičeného čtenáře a dosáhnout rychlosti

300 slov/min. Tuto radu dáváme mezi svými doporučeními na první místo proto, neboť vytrvat vyžaduje často od samouka mnoho sebezpřemáhání. — Věnovat se po určitou dobu a ve stejnou chvíli procvičování, až se dosáhne vytčeného cíle, to vyžaduje silnou vůli.

Protože v každodenní práci musíme tak jako tak číst, lze předsevzetí číst pokaždé lépe realizovat poměrně snadno. Chcete-li dosáhnout lepších výsledků, pusťte se hned do první práce.

Spočívá v tom, že si založíte záznamní list, který by měl vypadat asi takto:

Dátum	Název cvičení	Počet slov	Rychlost slov/min	Míra chápavosti v %	Výkon

Tyto záznamy je třeba vést velmi pečlivě. Do prvních tří řádků můžete již zapsat výsledky čtenářských cvičení, která jste našli v druhé kapitole. Dále pak budete zaznamenávat cvičení, která si zvolíte sami nebo která jsou obsažena v dalších kapitolách této knihy.

Ještě na vysvětlenou k jednotlivým sloupcům:

Ke sloupci „Datum“

Zde se zaznamenává den cvičení a pokud možno i denní doba, aby se daly vysvětlit i případné výkyvy ve výkonu. V ranních hodinách bývá dosažený výkon zpravidla vyšší než po vykonané denní práci.

Ke sloupci „*Počet slov*“

Cvičení v této knize jsou propočtena na slova. Za každým cvičením je uvedena přepočítací tabulka. U cvičení, která si zvolíte sami, musíte si sami zjistit i rozsah textu. Při delších textech není většinou nutné počítat jednotlivá slova od začátku až do konce, nýbrž stačí zjistit průměrný počet slov na řádku a vynásobit jej celkovým počtem řádků. Spočítejte si deset řádků. Rozdělená slova počítejte jen jednou, a to vždy v hořejším řádku. Sečtěte deset spočítaných hodnot a vydělte je deseti. Tím zjistíte průměrný počet slov na řádku. Pak zjistíte celkový počet řádků a vypočtete rozsah textu. Vybírejte pro svá cvičení texty, kde se počet slov pohybuje mezi 300 a 800 (nejvýše 1000) slovy.

Ke sloupci „*Rychlost slov/min*“

Chcete-li zjistit rychlost čtení ve slovech/min, je třeba vědět, kolik času potřebujete na přečtení určitého textu. Proto se musíte před započtím každého cvičení a po jeho zakončení podívat na hodinky. Spotřebovaný čas lze při textech nad 100 slov zaokrouhlit na plných 5 sekund. Pak stačí — při textech o rozsahu od 100 do 1000 slov — již jen nahlédnout do jedné z tabulek v závěrečné části této knihy a zjistit z ní rychlost čtení. K cvičným textům, které obsahuje tato kniha, je vždy připojena zvláštní tabulka rychlostí. Pokud se nespokojíte zaokrouhlenými čísly, můžete mezihodnoty buď odhadnout, nebo přesně vypočítat. Při propočtu přesné hodnoty se postupuje takto: počet přečtených slov se vydělí vynaloženým časem (počtem sekund) a výsledek se znásobí šedesáti:

$$\text{Rychlost čtení v počtu slov/min} = \frac{\text{rozsah textu} \times 60}{\text{doba čtení}}$$

Ke sloupci „*Míra chápavosti v %*“

Ke cvičením ve čtení jsou v této knize připojeny texty, podle nichž lze měřit míru chápavosti. Jsou to otázky, na něž je třeba povědět. Odpovědi se hodnotí, a to podle jejich důležitosti, přiměřeným počtem procent podle toho, jak byl text pochopen. Porovnáme-li odpovědi se správným řešením, zjistíte svou míru chápavosti. Za správné odpovědi si připíšete uvedené procento

k dobru. Jinak příslušný počet procent škrtnete nebo snížíte. Při cvičeních, která si zvolíte sami, je přesné zjišťování míry chápavosti obtížnější. V takovém případě byste měli alespoň heslovitě reprodukovat obsah přečteného textu a pak opakovaným čtením ověřit, zda jste pochopili všechno, popř., zda jste nic nezapomněli.

Ke sloupci „*Výkon*“

Pokud je míra vaší chápavosti normální — tj. od 40 do 70 % a výše až do 100 % —, lze stanovit výkon takto: rychlost čtení (počet slov/min) se násobí zjištěnou mírou chápavosti v procentech a výsledek se dělí stem. (Tento poslední početní úkon má jen ten účel, aby hodnoty výkonu nebyly vyjádřeny několikamístnými dírami.) Výsledek se zaokrouhluje na celá čísla, a tím se dochází k hodnotám výkonu.

1. příklad:

Rozsah textu 500 slov
Přečtení si vyžádalo čas 2 minuty
Rychlost čtení je tedy 250 slov/min
Zjištěná míra chápavosti je 60 %

$$\frac{250 \text{ slov/min} \times 60 \%}{100} = 150$$

Dosažený výkon 150

2. příklad:

Rozsah textu 500 slov
Přečtení si vyžádalo čas 1 minutu
Rychlost čtení je tedy 500 slov/min
Zjištěná míra chápavosti je 70 %

$$\frac{500 \text{ slov/min} \times 70 \%}{100} = 350$$

Dosažený výkon 350

3. příklad:

Rozsah textu 500 slov
Přečtení si vyžádalo čas 1 minutu
Rychlost čtení je tedy 500 slov/min
Zjištěná míra chápavosti je 40 %

$$\frac{500 \text{ slov/min} \times 40 \%}{100} = 200$$

Dosažený výkon 200

4. příklad:

Rozsah textu 500 slov
Přečtení si vyžádalo čas 2 minuty
Rychlost čtení je tedy 250 slov/min
Zjištěná míra chápavosti je 80 %

$$\frac{250 \text{ slov/min} \times 80 \%}{100} = 200$$

Dosažený výkon 200

Čtenář dosahující 500 slov/min (tj. vysoké rychlosti čtení) při míře chápavosti 40 % v našem 3. příkladu má tedy též výkon jako čtenář ve 4. příkladu, který pracuje s nízkou rychlostí, ale s vysokou mírou chápavosti (250 slov/min ---- 80 %). Klesalo-li by dále procento chápavosti, stal by se výkon problematickým. Například 1000 slov/min — 20 % = 200 je výkon pochybný.

Nenechte se mýlit těmito vymyšlenými příklady. Neříkají nic o obtížnosti různých textů. Pomalé čtení nezaručuje, že text bude ve vysoké míře pochopen, naopak tím, že myšlení často uvázne, míra chápavosti téměř vždy značně poklesne.

Optimální vnější podmínky pro čtení

I když vždy nebude možné vytvářet si příznivé podmínky, měli bychom se o to snažit. Čtenářský výkon podléhá vlivům zčásti fyzikálního, zčásti fyziologického a zčásti psychologického

kého charakteru. Fyzikálními vlivy jsou např. osvětlení, rozdíly v grafické úpravě a tisku. Fyziologické vlivy spočívají v osobní dispozici, v celkovém zdravotním stavu a ve stavu zraku. Psychologické vlivy souvisejí se smyslem čteného textu, se zájmem o danou tematiku a s ní spojenou prací stejně jako s celkovou inteligencí a pamětí.

Jen ve výjimečných případech lze tyto momenty ovlivnit. Zpravidla nemáme vliv na to, zda je příslušný materiál vysázet velkým, či drobným písmem, zda je papír matný, či lesklý, zda je tisk zřetelný, nebo nejasný. Pokud si můžeme vybrat nebo to můžeme jakýmkoli způsobem ovlivnit, měli bychom na tyté náležitosti pamatovat. Pak se doporučuje zvolit písmo střední velikosti, asi ve velikosti normálních typů psacího stroje. Rovněž se doporučuje volit raději jasné, jednoduché písmo než písma zbytečně ozdobná. Při zkoumání čitelnosti jednotlivých druhů písem, které bylo před několika lety v širokém měřítku provedeno v Anglii, bylo zjištěno, že tzv. grotesk je velmi nesnadno čitelný. Že tedy u nás tak často používaná písma o stejné síle a bez patel jsou hůře čitelná než tradiční antikva, pokud nemá příliš svéráznou kresbu, kterou jí často vnucují ambiciózní návrháři.

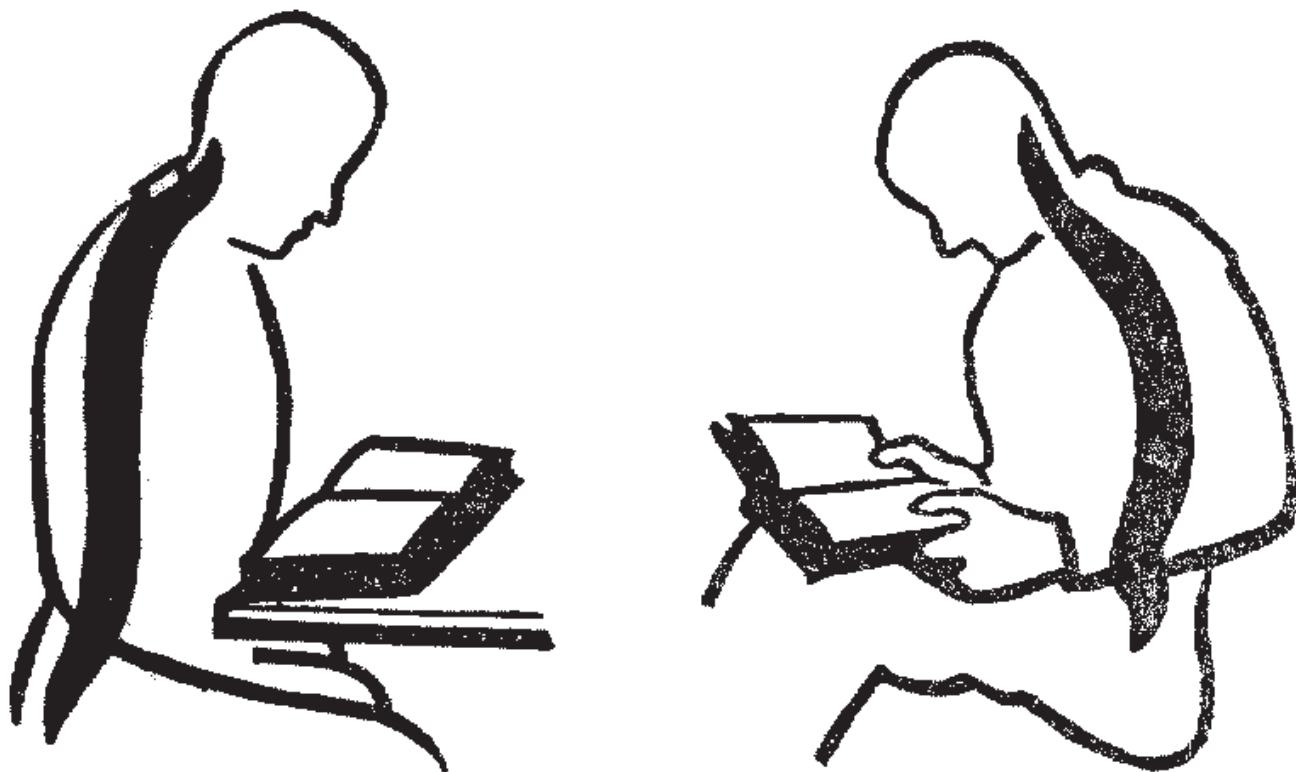
Písmo příliš drobné, které často nacházíme v učebnicích a které se také s oblibou používá v poznámkách pod čarou, unavuje brzy) zrak a snižuje soustředění.

Také papír ovlivňuje čitelnost. Na nehlazených, mírně zbarvených papírech bývá písmo nejčitelnější. Papíry bílé, zejména pokud jsou příliš hlazené, jsou lesklé a tím působí rušivě na náš zrak. V této souvislosti je také třeba zmínit se o osvětlení musí být osvětlen dostatečně, ale zároveň nesmějí být oslňovány naše oči. Dostatečné osvětlení neznamená silnou svítivost. Nadmíra světla může působit stejně nepříjemně jako špatné osvětlení. Každý to musí vyzkoušet sám na sobě. Starší lidé potřebují více světla než lidé mladí.

Kromě osvětlení je důležitý i úhel pohledu. Stojací pult, který známe z minulosti a který za našich časů znovu přichází ke cti, nebyl z hlediska techniky čtení špatný. Text, který leží vodorovně na stole, nutí čtenáře, aby se hrbil, což vede ke křečovitému držení celého těla. Čtenář se tím unavuje jak fyzicky, tak duševně.

Nechceme-li text neustále držet rukama v takové poloze, aby

byl úhel našeho pohledu co nejuhodnější — i to zbytečně zatěžuje svaly — měli bychom si dát zhotovit něco na způsob stolního pultu



Obr. 4. správné a nesprávné držení těla při čtení

Oba čtenáři na našem obrázku 4 mají nevhodné držení těla. Při čtení by se mělo sedět podobně jako při psaní na stroji, tj. zpříma a volně, obě nohy klidně na zemi. Nekřivit páteř, ani neohýbat krk. Uvolnit svaly trupu a ramen, volně dýchat.

Respektování této zásady může již samo o sobě přispět ke znatelnému zlepšení čtenářského výkonu.

Klidné, uvolněné, ale nikoli nedbalé držení těla působí blahodárně nejen na výši a trvání výkonu, ale i na celého člověka, zejména tehdy je-li spojeno s klidným dýcháním. I z jiných činností je známo, že výkony všeho druhu silně kolísají, pokud není rozpoložení klidné a vyrovnané. Ani při čtení tomu není jinak. Lze to dobře sledovat v kursech, kde se vedou přesné záznamy. Jsou-li účastníci odvoláni ze cvičení, aby něco zařídili — např. něco, co je spojeno s určitým nervovým zatížením projeví se u nich po návratu znatelný pokles výkonu.

Proto je důležité vyřizovat práce nebo zabývat se jakoukoli duševní činností, která nepatří ke čtení, dříve, než ke čtení při stoupíme, nebo až čtení skončíme, nikoli — jak se často děje — stále přerušovat čtení jinými činnostmi.

Snad něco z toho, co jste se zde dozvěděli, již ovlivní čtenářské cvičení, k němuž nyní přistupujeme.

Zkuste splnit všechny podmínky, o nichž zde byla řeč, a pusťte se do práce:

CVIČENÍ

Lessing jednou napsal v jakési kritice: „V této knize je mnoho dobrého a nového. Ale to, co je v ní dobré, není nové, a to, co je nové, není dobré!”

To se stává leckomu, kdo přichází s něčím novým. Nenachází přesvědčivou výrazovou formu.

Ve škole nás kdysi učili, že slohová práce musí mít svou přesnou osnovu: úvod, stať a závěr. Třebaže tato nejjednodušší forma členění by měla být vždy patrná v každém písemném projevu, přece jen nevyhovuje vyšším nárokům. Již středověcí řečníci hledali vhodné členění. Nacházeli některé formy, ty však mezitím většinou opět upadly v zapomnění. Jeden způsob členění se však zachoval dodnes. Je to chrie.

Podle chrie lze ještě dnes členit kterékoli téma. Při stavbě pojednání je podle chrie třeba respektovat těchto osm bodů: téma, vysvětlení, odůvodnění, protiklad, přirovnání, příklady, osvědčení a závěr.

Pod pojmem téma se rozumí nadpis, úvod. Protože první dojem bývá nejdůležitější, připadá tématu velký význam. Kdo přichází s přesvědčivým tématem, vytváří hned od počátku příznivou atmosféru. Kdo vyvolá již tématem určité napětí, bude mít více úspěchu.

Ve vysvětlení se blíže vykládá věc, o níž jde. Řečník nebo auto v tomto vysvětlení říká, proč zaujímá k tématu stanovisko. Dále ve vysvětlení přibližuje téma neinformovanému posluchači nebo čtenáři.

Bod tři — odůvodnění — uvádí, jak je patrné již z názvu, platné důvody mluvící ve prospěch věci. Autor musí svá tvrzení týkající se tématu také zdůvodnit. Čím pečlivěji se bod tři připraví a rozvede, tím je přesvědčivější. Proto věnuje autor zdůvodnění největší péči. Nicméně budou vždy existovat důvody svědčící proti věci. S nimi se má vypořádat další bod osnovy — protiklad. V protikladu se oslabují argumenty případných odpůrců. Tím čelí bod „protiklad“ zároveň mnohým námitkám. Postoj řečníka, který zaujme stanovisko k protichůdným názorům, bývá považován za poctivý.

Pokud nedokáží plně přesvědčit vlastní důkazy, dosáhne se toho snad vhodným přirovnáním. Proto je pátým bodem chrie „přirovnání“. Přirovnáním se dokazuje správnost určitého tvrzení na obdobných případech. Příklady dodávaly náležitou působivost již projevům Kristovým. Přirovnání jsou i v moderních výkladech velmi důležitá. *„Příklady (přirovnání) mají velký význam, protože převádějí neznámý vztah na vztah známý!“* (Schopenhauer).

Dalším bodem členění jsou příklady; jsou stejně jako přirovnání určitou formou obrazů. Příklady ozřejmují to, co bylo již předtím vyloženo. Podařili se nám na důkaz vlastních tvrzení uvést známé příklady, snadno přesvědčíme. Proto každý, kdo chce dobře zpracovat dané téma, hledá vhodné příklady.

Sedmým bodem členění — osvědčením — rozumíme vše, co má obecnou platnost. Prokázané poučky jsou osvědčením právě tak, jako axiómata. Za osvědčení můžeme považovat i výroky známých osobností. Dovoláváme se jimi svědků, kteří mohou potvrdit naše stanovisko. Taková osvědčení jsou, pokud jsou obecně uznávána, nejpřesvědčivější.

Osmým bodem je závěr. Do závěru patří stručné shrnutí nejdůležitějších myšlenek předcházejícího výkladu. Dále do závěru patří jeden nebo dva obzvláště silné argumenty ve prospěch věci a výzva, aby se příště jednalo v duchu tohoto pojednání.

Ještě dnes užívají mnozí řečníci členění podle bodů chrie.

Stop! Kontrola času (Cvičení mělo zhruba 475 slov.)

Nyní se podívejte na následující tabulku a najděte si rychlost čtení ve slovech/min která odpovídá vámi spotřebovanému času.

TABULKA RYCHLOSTÍ

Naměřený čas		Rychlost	Naměřený čas		Rychlost
	čtení	slov/min		čtení	slov/min
1	min 00 s	475	2 min 20 s		204
1	05	440	2	25	196
1	10	407	2	30	190
1	15	380	2	35	183
1	20	356	2	40	178
1	25	335	2	45	174
1	30	316	2	50	168
1	35	300	2	55	162
1	40	285	3	00	158
1	45	271	3	05	154
1	50	269	3	10	150
1	55	248	3	15	146
2	00	237	3	20	143
2	05	227	3	25	139
2	10	220	3	30	136
2	15	211			

Jakmile jste zjistili, jakou rychlosti čtete, je třeba si ověřit, kolik jste z přečteného materiálu pochopili a uchovali si v paměti, jak velká je tedy vaše chápavost. V dalším textu najdete několik otázek, které máte zodpovědět. Než se však dáte do práce, měli byste si ještě jednou vybavit v mysli obsah přečteného cvičení (ovšem aniž se přitom budete dívat do textu).

TEST CHÁPAVOSTI

1. Přehled

- a) Poznamenejte si nejdůležitější hesla (20 %)
 b) Zformulujte pomocí poznamenaných hesel jednou nebo dvěma větami to, co text vyjadřoval (30 %)

2. Podrobnosti

- c) Které osoby byly uvedeny v textu?
 1. (2,5 %)
 2. (2,5 %)
 d) Reprodukujte (svými slovy) výrok citovaný v úvodu (5 %)
 e) Z kterých bodů se skládá chrie ?
 1.

- 2.
- 3.
4. za každou správnou odpověď (5 %)
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Součet _____
=====

Za každou správnou odpověď (správné řešení viz str. 165) si přiřipíte příslušný počet procent. Sečtením procent zjistíte míru své chápavosti.

Závěry třetí kapitoly

- Chybějící písmena ve slovech nebo chybějící slova v textu nemusí mít za následek nesrozumitelnost, protože souvislost poznáme, i když chybějí podrobnosti (pokud nejsou pro pochopení obsahu podstatné).
- Zběhlý čtenář vnímá slovní obrazy, jejichž rysy jsou dány hořejšími polovinami písmen. Výkon čtenáře závisí do značné míry i na zásobě slovních obrazů v naší paměti. Musíme proto usilovat o to, abychom získali bohatou slovní zásobu.
- Práci zahájíme přesným plánem, který přihlíží jak k vnějším podmínkám, tak k vnitřním dispozicím, zejména k pohotovosti (vrozené nebo získané) a k časově podmíněným náladám. Skolení zahrnuje zvyšování rychlosti a chápavosti, odstraňování chyb, jichž se při čtení dopouštíme, školení soustředěvacích schopností a cvičení zraku.
- Tím, že se snažíme dokázat vždy alespoň trochu více, než je právě pohodlné, dosáhneme prvních úspěchů. Ve svých záznamech porovnáváme rychlost čtení, chápavost, čtenářský výkon a vynaložené úsilí.
- Na čtenářský výkon působí fyzické, fyziologické a psychologické vlivy. Přesná znalost individuálních nároků na okolí a na vnější vlivy má přispět k vytvoření optimálních pracovních podmínek. Důležité je zejména osvětlení, úhel pohledu a držení těla.

KAPITOLA ČTVRTÁ

Čtenářské návyky určují čtenářský výkon

Dobrymi čtenáři bývají ti, kteří si osvojili pozitivní čtenářské návyky. Kdo se však nevymanil z návyků záporných, bývá čtenářem slabším. Než se ten, kdo se chce naučit rychleji číst, dá do práce, musí se naučit rozlišovat čtenářské návyky dobré a špatné.

Popíšeme jednotlivé návyky a vymežíme rozdíly:

Číst aktivně

Dobří čtenáři jsou při čtení jakéhokoli textu aktivní, tedy i — nebo dokonce ve zvýšené míře — u takových textů, které je nezajímají. Pro lepší názornost si nejprve popíšeme čtení pasivní.

Pasivní čtenář není myšlenkově dosti intenzívně zaměřen na daný materiál. Čeká — pasivně — na to, že text bude časem zajímavější, že se v něm objeví něco, co bude důležitější. Tím se může stát, že mu právě něco důležitého unikne. Duševní síly nejsou plně využity, myšlenky se toulají, soustředění ochabuje, práce se vykonává bez zaujetí. Tomu odpovídá nízký čtenářský výkon a malý přínos z celé této činnosti. Zcela jinak je tomu u čtenáře aktivního. Ten si vytkne při práci určitý cíl. Před čtením uvažuje, co by mohlo být v textu důležitého. Myslí na to, co mu asi autor řekne zajímavého. Někteří aktivní čtenáři dokonce zacházejí tak daleko, že se vžívají do situace, že by o daném tématu měli sami psát.

Aktivní čtenáři kladou autorovi otázky, na něž nalézají v textu rychle odpovědi, a tím docházejí s daným fondem svých znalostí k autorovým asociacím. Nedá-li autor na otázku odpověď nebo dá-li odpověď jinou, než jakou čtenář očekával, rozpoznají aktivní čtenáři rychle, že musí hledat informaci jinde, event. kolik informací jim daný materiál dává.

Číst různými technikami

Špatné čtení mívá někdy své příčiny v tom, že se pracuje stále stejnou technikou. Tato technika vede nejen k tomu, že se čtenému textu špatně rozumí, ale i k malé rychlosti čtení. Řekli jsme již jednoznačně: pomalé čtení nezaručuje, že čtenář obsahu lépe rozumí. Jakmile jsme totiž pochopili smysl určité části čteného textu, zbývá nám již jen o něm přemýšlet. Jakmile jsme viděli slovo, část věty nebo větu a rozpoznali ji (ve smyslu dřívějšího učení), není nic platné, zíráme-li na ně sebedéle. Uvažovat můžeme se zavřenýma očima. Stále se ukazuje, že rychlejší čtenáři jsou také chápavější. Dobrý čtenář čte různou rychlostí a pomocí různých čtenářských technik tuto rychlost neustále mění. Připomíná to řidiče auta. Špatní nebo úzkostliví řidiči málo přerazují rychlosti. Dobrého řidiče poznáme podle toho, že často řadí. Stejně tak dobrý čtenář. Pokud to vyžaduje záměr výkonného čtenáře nebo náročný obsah textu, pracuje se mírnou rychlostí. Rychlost se zvyšuje při textech málo obsažných nebo tematicky méně náročných, hledá-li čtenář jen povšechnou orientaci nebo nenachází-li v odborném textu mnoho nového.

Číst soustředěně

Dobří čtenáři čtou soustředěně, nedají se rozptýlit a nepřipouštějí, aby se jim toulaly myšlenky. Každý pracovník a zejména ten, kdo pracuje duševně, ví, že proti vnějším rušivým vlivům není vždy možná plná ochrana. Hluk, zejména z ulice, a přerušování práce telefonickými hovory a činnostmi spolupracovníků ve stejné místnosti mají někdy na soustředění značně záporný vliv. Tím je

důležitější, aby se pracující *sám* plně soustředil na svou činnost tedy na práci, kterou se právě zabývá. Při pročítání korespondence by se nemělo telefonovat. Soustředění narušuje i to, když se mezi čtením udělují příkazy podřízeným. Pokud při čtení sledujeme, co se v okolí děje, odvrací to myšlenky od obsahu čteného materiálu. Koncentrovat se znamená upnout se k jedinému bodu. Soustředěné čtení vyžaduje usměrnit všechny myšlenkové síly na daný text. Pak stoupá výkon a zkracuje se čas vynakládaný na čtení. Tím získáváme více času na jiné práce, které by se měly vykonávat rovněž s plným soustředěním. Kdo se pokouší vykonávat více prací zároveň, může se na každou z nich soustředit jen zčásti, takže ho nakonec nemůže žádný z výsledků práce plně uspokojit.

Vniknout do skladby textu

Dobří čtenáři rychle postřehnou skladbu čteného materiálu. Dovedou pochopit, jak je pojednání členěno. Snadno mohou sledovat osnovu autora. Rychle pochopí hlavní myšlenky, vyhmátnou důležité podrobnosti, vystopují vše, co si potřebují z textu vybrat. Tím, že rychle poznají, která slova jsou z hlediska obsahu podstatná, dovedou oddělit věci podružné, stylistický balast a verbální okrasu.

Dobří čtenáři jistě v krátkém čase dokáží vybrat z textu o 500 slovech 50 slov nejdůležitějších. Pro špatného čtenáře má celý text stejnou hodnotu; přeceňuje věci podružné a nedoceňuje věd podstatné. Zběhlost dobrých čtenářů souvisí s jejich individuálním duševním zázemím. K vysokým výkonům přispívá i bohatá slovní zásoba a dobré všeobecné vzdělání.

Postřehnout souvislosti

Dobří čtenáři postřehnou souvislosti na první pohled díky tomu, že čtou, resp. chápou širší části textu. Starší čtenáři snímali slovo za slovem a skládají teprve v následné fázi jednotlivá slova v celkový smysl. Špatní čtenáři dokonce někdy jen slabikují

Smysl věty lze pochopit teprve tehdy, když se přečte věta celá. Radíme-li k sobě smysl jednotlivých slov, pochopíme celkový smysl daleko později, než jestliže jediným pohledem obsáhneme větší počet slov. Tato dovednost sice souvisí s pohyby našich očí, je však přece jen více duševní prací.

O tom, jak se naše oči naučí opticky vnímat širší části textu, pojednáme zevrubněji v dalším výkladu.

Postupovat stále kupředu

Dobří čtenáři čtou bez regresí, tzn., že se nemusí vracet k místům, jež přečetli. Špatní čtenáři musí četná místa v textu číst několikrát, často se vracejí. Je to známka nedostatečného soustředění nebo vžitého nedobrého tělesně motorického návyku. To neznamena, že bychom se nesměli k některým místům v textu vracet, pokud je to nutné. Víme z psychologie učení, že se každá látka musí opakovat — podle obtížnosti předmětu, podle věku a osobních vlastností učícího se. Stejně může být pro učícího se žádoucí vrátit se k určitému místu v textu, jde-li o to, vtisknout si do paměti vzorec, zapamatovat si jméno nebo adresu.

To, co zde označujeme jako špatný čtenářský návyk, nejsou tedy takovéto případy žádoucích nebo nutných regresí, nýbrž regrese nežádoucí. Na pohybech očí špatných čtenářů lze pozorovat, že se bezdůvodně příliš často vracejí k přečteným místům v textu, zrak poskakuje po témž řádku, k hořejším řádkům, do předešlých oddílů textu. Nepracuje se dost intenzívně, čtenář je duchem nepřítomen.

Jakmile se vedlejší práce stávají důležitějšími, zajímavějšími nebo radostnějšími než daná četba, dostává se text brzy zcela do pozadí. Čtenář čte opětovně táž místa, aniž si uvědomuje jejich smysl. To se brzy stává návykem; zrak pak skáče stále sem a tam a nespěje, jak by bylo správné, s textem kupředu.

Regresím lze zabránit tím, že si kouskem tuhého papíru (např. kartotéčním lístkem) při ctem' text shora přikrýváme. Tím snad dojde zpočátku (protože se narušuje návyk) ke snížení vnímavosti, s čímž se však musíme smířit. Zanedlouho vnímavost opět stoupne, často dokonce nad svou bývalou míru.

Číst bez zbytečných pohybů

Dobří čtenáři pohybují očima a uvolňují všechny ostatní svaly. Začíná to již držením těla při čtení. Dobří čtenáři sedí zpříma a volně. Špatné držení těla při čtení zbytečně zatěžuje velké skupiny svalstva. Tím dochází předčasně k tělesné a duševní únavě. Výhodný je malý pult, na němž leží text tak, aby byl ve správném zorném úhlu ke čtenáři. Čtete-li tlusté svazky nebo jiný „těžký“ materiál, je takový pult téměř nepostradatelný. Studenti, mají-li číst tlusté folianty, pomáhají si šikmo podloženým rýsovacím prknem. Špatný čtenář unavuje zbytečně ještě další svalstvo: ukazuje si po řádcích prstem, tužkou, obrubami brýlí, sponkou nebo jinými předměty, napichuje takřka slovo za slovem, a tím svazuje své myšlení s tělesnou motorikou. Pak nelze číst rychleji ani myslet rychleji, než je možné pohybovat rukama.

Předpažíte-li se zdviženými palci a roztáhnete-li pomalu ruce, uvidíte, že rozpětí zraku je značné. Dokonce jsou-li palce od sebe vzdáleny více, než je šířka rozevřených novin, lze ještě oba pláce vidět. Protože většinou čtete daleko užší formáty, nejčastěji kolem 160—170 mm, můžeme se bez pohybů hlavy docela klidně obejít. Nesmíme však sedět křečovitě nebo ztuhle, nýbrž

— jak jsme si řekli již úvodem — zpříma a volně.

Také pohyby hlavou nutno považovat za „utahování“ tělesné motorických brzd myšlenkové činnosti. Špatného čtenáře lze pozorovat, jak cestuje špičkou nosu ve směru řádků. Stále otáčí hlavou na obě strany. I to je *zbytečné* unavování svalů.

Číst potichu

Špatní čtenáři čtou od svých školních let nahlas. Co však tehdy mělo svůj účel — totiž seznámit se se skládáním hlásek (výslovností — přízvukem) — brzdí později rychlost čtení.

V normální běžné řeči se mluví rychlostí zhruba 150 až 200 slov za minutu. Dobrý řečník se omezuje na 100 slov. Ani konferenciéři a rychlořečníci stejně jako lidé, kteří jsou zvyklí polykat koncové slabiky, nepřekročí rychlost 250 slov za min. Čtenáři, kteří si v textu „říkají“, omezují rychlost svého čtení na tato čísla-

Tím se ocitají hluboko pod hranicí možností hbitého čtení brzdí také rychlost svého myšlení. Nikoli každý, kdo si při čtení „říká“, je si tohoto špatného návyku vědom. Často se toto předříkávání potlačuje, čtenář již jen pohybuje rty. Ale i pouhé pohyby rtů omezují rychlost čtení na uvedené nízké rychlosti. Jednoduchý způsob, jak se zbavit tohoto zlozvyku, spočívá v tom, že při čtení držíme ve rtech lehký předmět, např. tužku. Nicméně i nehybnými rty si můžeme při čtení ještě text „říkat“, a to tak, že se jazykem pokoušíme tvořit slova. Často stačí již pouhé předsevzetí, že nebudeme číst nahlas, abychom tento zlozvyk odstranili. Obtížnější je to tehdy, když se řeč stáhne do hrtanu, takže již není nic slyšet a zdánlivě tu není ani náznak řeči. Nicméně při nehybných rtech a jazyku mohou být v činnosti ještě hlasivky.

Lze konstatovat, že čtenáři, kteří sebenepatrněji při čtení používají některý z prvků řeči, nepřekročí rychlost 250 slov za minutu.

Nevytvářet artikulační obrazy

Chyba špatných čtenářů, o níž si nyní pohovoříme, je zvláštní formou řeči při čtení. Označili jsme ji jako „vytváření artikulačních obrazů“³, protože zde již nelze zjistit naprosto žádnou tělesnou motoriku. Přesto si čtenář při čtení povídá, a to v myšlenkách. V duchu opakuje formulace autora, tzn., že mluví týmiž slovy, která nachází v textu vytištěna. Nehledě k několika málo Případům, kdy záleží na tom, abychom si vryli text doslova do paměti, jde zpravidla o to, pochopit obsah. Týž obsah však lze vyjádřit různými slovy. Náš jazyk je tak bohatý na výrazy, že lze jeden výrok formulovat desítkami různých způsobů. Při přijímání informací jde však jedině o jejich obsah. Není tedy nutné přijímat způsob vyjadřování autora, tzn. používat týchž slov, jichž použil on. Vytváření artikulačních obrazů, zvláštní forma návyku „říkat“ si při čtení, opět omezuje rychlost čtení na uve-

³ V nem. orig. „Subvokalisieren“. Český ekvivalent zvolen pro konzultaci s odborníky s oblasti fonetiky.

děná čísla. Tuto chybu si špatní čtenáři často ani neuvědomují. Zbavit se jí působí značné obtíže. Mnozí čtenáři popírají, že se této chyby dopouštějí, ale při určitých cvičeních v kursu rychlého čtení pak zjišťují, že se jí dopouštějí přece. Podaří-li se v takovém kursu převést vhodnými opatřeními čtenáře nad hranici 300 slov/min, vylučuje se vytváření artikulačních obrazů samo sebou. To je — chcete-li — schůdná oklika. Přímá cesta — skoncovat s vytvářením artikulačních obrazů — je mnohem svízelnější; pokud čtenář zvolí tuto přímou cestu, zaujímá po přečtení myšlenky, ať je formulována větou, nebo celým odstavcem, stanovisko vlastní formulací. Vlastní formulace má být co nejstručnější, může popřípadě spočívat v jediném slově, např. „souhlasí“. Pokud čtenář s vývody autorovými nesouhlasí, vyjádří to slovy „sporné! ne! prověřit!“.

Již při prvních pokusech zbavit se vytváření artikulačních obrazů tímto způsobem se ukáže, že je to obtížná práce. Ale vyplácí se tuto námahu podstoupit, neboť překročením uvedené hranice (dané motorickou řečí) se uvolňuje cesta k vysokým výkonům. Účastníci kursů rychlého čtení dosahují mnohdy 700 až 800 slov/min, a tím převyšují o trojnásobek průměr cvičených normálních čtenářů.

Jako doplňkový prostředek k tomu, aby se zabránilo vytváření artikulačních obrazů, se příležitostně doporučuje představovat si obsah čteného textu v obrazech, beze slov.

Číst s minimem fixací

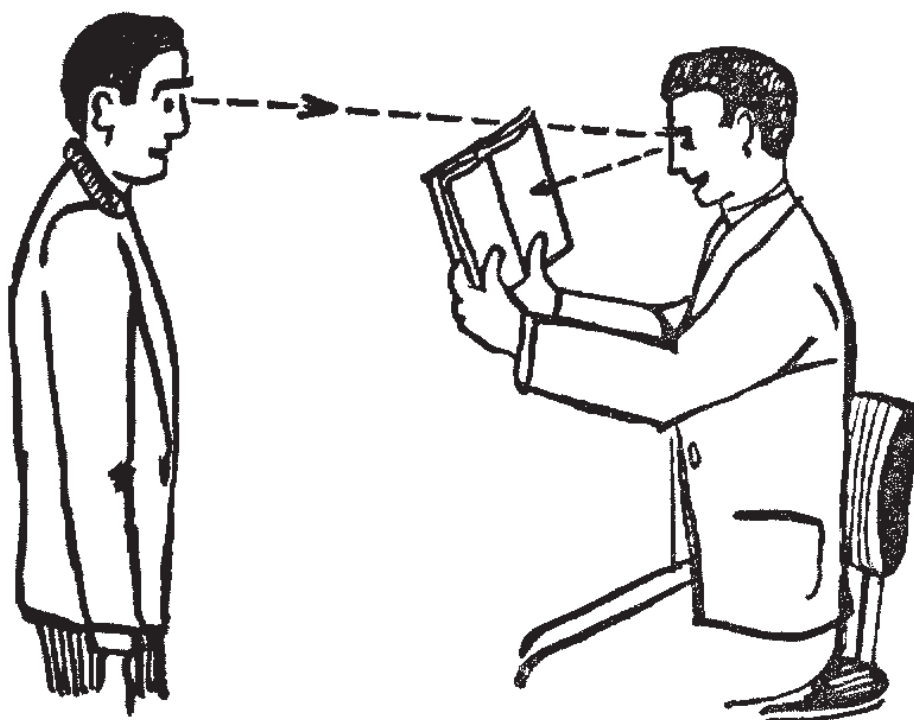
Dobří čtenáři mají široké rozpětí zraku, a proto jejich zrak potřebuje na řádek jen málo zastavení (fixací). Techniku práce našich očí vysvětlíme v příští kapitole.

Předem jen tolik: při sledování řádek se naše oči tu a tam zastavují. Text se vnímá jen během těchto řádek. O těchto pohybech očí lze se snadno přesvědčit pokusem:

Vezměte trochu větší příruční zrcadlo (jakého používají muži při holení) a přiložte je k pravému okraji knihy. Čte-li čtenář na levé straně a díváte-li se mu ve vhodné poloze přes rameno a sledujete-li jeho oči v zrcadle, zřetelně uvidíte popsání pohyby

očí. Požádejte někoho, aby pozoroval vaše pohyby při čtení a spočítal, kolik zastavení na řádek čteného textu potřebujete. Lze přitom postupovat takto:

Vezměte si k ruce list na stroji psaného textu. Řádky nesmějí být psány se zarážkou a musí sahat až k pravému okraji, tj. u normálního psacího stroje 60 až 65 úhozů na řádek. Držte tento list nataženými rukama v přiměřené vzdálenosti před očima;



Obr.4a

váš pomocník se postaví nebo posadí naproti vám tak, aby mohl nad hořejším okrajem listu pozorovat vaše oči pozorovat vaše oči. I při tom lze zřetelně zjistit, že oči neustále mění polohu řádku zastavením a skokem. Velké přehoupnutí k začátku příštího řádku je rovněž jednoznačně patrné stejně i regrese, pokud k nim dochází. Dejte si tímto způsobem od svého pomocníka zjistit, kolikrát se váš zrak zastaví.

Průměru cvičeného normálního čtenáře odpovídá počet šesti až sedmi fixací na řádek. Tento počet však lze snížit až na polovinu.

Závěry čtvrté kapitoly

Každým z uvedených deseti rozlišovacích znaků mezi dobrými a špatnými čtenáři vám zároveň dáváme radu pro vaši další práci. Vyhmátnete-li si během své každodenní četby v zaměstnání ten či onen bod a budete-li jej mít neustále na zřeteli z hlediska pozitivních čtenářských návyků, projeví se to zakrátko na vašem čtenářském výkonu. Tou měrou, jak se tyto čtenářské dovednosti stanou návykem, můžete také upouštět od cvičení. Po určité době se vymaníte ze svého podvědomí, což znamená, že se dobrý návyk upevnil. To, co děláme ze zvyku, nám nepůsobí námahu. Na druhé straně bude velmi obtížné zbavit se špatných čtenářských návyků, jsou-li hluboce zakořeněny. Shrňme ještě jednou, na čem záleží:

- Před každou četbou myslet na to, co by mohlo být jejím obsahem, co z ní již víme a co očekáváme od autora.
- Každé četbě přizpůsobit rychlost Čtení. Při rostoucí obtížnosti obsahu se snižuje rychlost čtení. To záleží také na záměru čtenáře.
- Při ctem se nevěnovat žádné jiné činnosti. Všechny myšlenky soustředit na čtení.
- Oddělovat hlavní myšlenky od důležitých podrobností, nedůležitých jednotlivostí, okrajových věcí. Vžít se do myšlenek autora.
- Nečíst mechanicky za sebou jednotlivá slova, ale číst části vět nebo celé věty. Nevidět slovo samo o sobě, ale v souvislosti.
- Nepoddávat se potřebě po regresích, ale postupovat stále kupředu (přikrývat přečtený text lístkem). Upevňovat důvěru ve vlastní paměť.
- Dbáme na vzpřímené a uvolněné držení těla. Svaly, které neslouží čtení, nechat uvolněné. Nepohybovat prsty nebo hlavou.

- Rty jazyk a hlasivky nechat v úplném klidu.
- Nepoužívejte autorových formulací, nýbrž vyjádřete své stanovisko vlastními slovy.
- Snažte se vystačit na každém řádku jen s málo fixacemi.

Abyste tohoto cíle dosáhli, připravili jsme pro vás v páté kapitole několik zvláštních cvičení.

KAPITOLA PÁTÁ

Způsob práce našich očí a racionální čtení

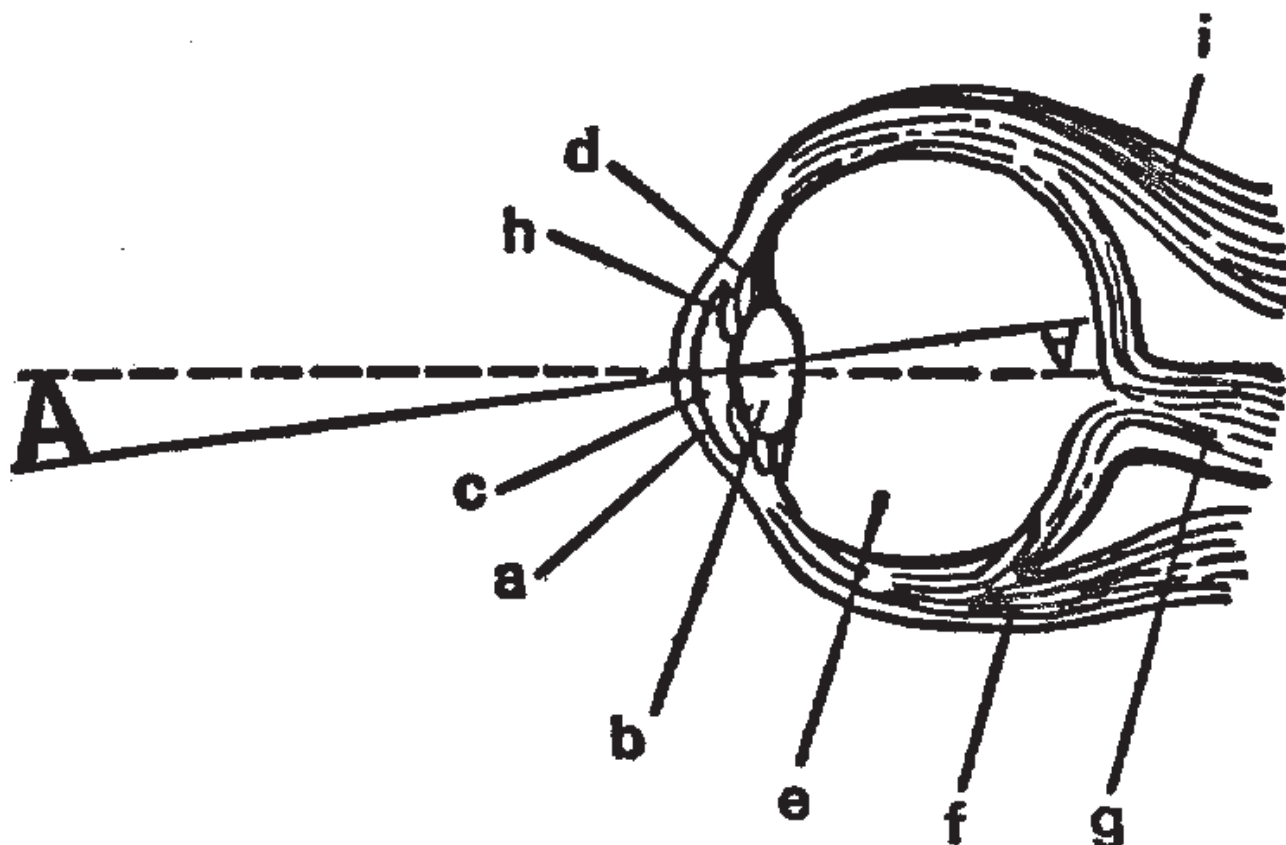
Čtení je sice z větší části duševní prací, jinak je však neoddělitelně spjato s tělesnou motorikou. Svaly, které pohybují našima očima, stejně jako svaly zajišťující přizpůsobování ke vzdálenosti předmětu našeho pozorování pracují nepřetržitě. Po srdečním a dýchacím svalstvu se kladou největší nároky na svaly oční. Srdce a plíce pracují ve dne v noci, jsou zatíženy velmi značně. Oční svaly začínají pracovat po probuzení a končí svou činnost, až když večer opět usínáme.

Proto je nesmírně důležité, aby činnost očních svalů byla rozumně usměrňována; je to důležité jak pro oko vůbec, tak i pro racionální čtení jmenovitě.

Abychom si dobře objasnili funkci očních svalů, podívejme se na *obr. 5*, který ukazuje průřez okem. Vpředu vidíme (a) silně vypouklou rohovku, pevnou, u zdravého oka čistou blánu, která chrání čočku, zavěšenou těsně za ní. Prostor mezi rohovkou a čočkou (b) nazýváme přední oční komorou (c). V oční komoře je vodnatá tekutina, komorová voda. Čočka je zavěšena na prstenci velmi jemných svalových vláček (d). Tento prstenec ze svalových vláček nazýváme cévnatkou. Za čočkou je rosolovitá tkáň, která zaplňuje celý zbytek bulvy a nazývá se sklivec (e). Rohovka, komorová voda, čočka a sklivec jsou těmi částím našeho oka, které lámou světlo. Světlo dopadá zvenčí, láme se a je vrháno na tu část oka, která vnímá obraz. Tato část se nazývá sítnice (f). Sítnice obsahuje velké množství buněk citlivých na

švédo. Dopadající optický obraz se zde přeměňuje v nervové proudy a přivádí se prostřednictvím zrakového nervu (g) do zrakového centra v mozku.

Kromě toho vidíme na našem obrázku duhovku (h) se zornicí. Dále lze na oku rozeznat náznak velkých svalů (i). Uvnitř oka stejně jako na jeho zevní části fungují svaly. Tyto svaly pohybují okem ve všech směrech a umožňují jeho akomodaci. Akomodací



Obr. 5. Podélný řez okem (zjednodušeno)

rozumíme přizpůsobování zraku vzdálenosti pozorovaného předmětu. Obrázek 5 ukazuje stavbu oka ve zjednodušené podobě, která nám však k pochopení čtenářských úkonů plně postačí.

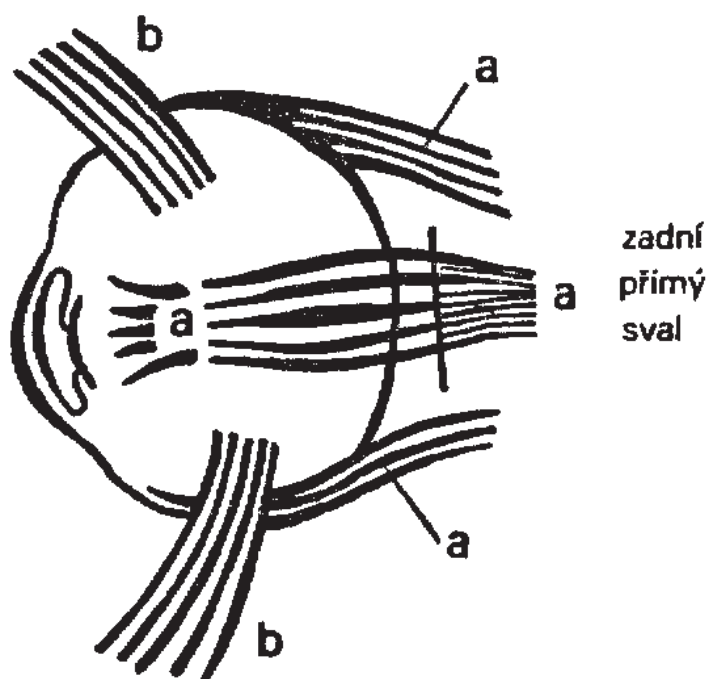
Akomodace

Na tomto obrázku jsou znázorněny vnější oční svaly. Jsou to ony svaly, které drží oko v kostěné dutině na tukovém polštářku. Čtyři přímé svaly (a) pohybují okem jak vodorovně, tak svisle, dva šikmé svaly (b) umožňují lehké přimhuřování očí. Šest

svalů drží tedy oko v zavěšené poloze. Svaly okem otáčejí v různých směrech, lze je také současně napínat, a tím oko poněkud stlačit. Sítňice se tak přibližuje čočce.

Podle dosavadních poznatků (zdůvodněných Helmholtzem) se přizpůsobování děje výhradně cévňatkou. To znamená, že se tvar čočky mění podle toho, jak dalece jsou napjatá svalová vlákňena. Je-li cévňatka uvolněna, dostává čočka kulovitou podobu, jakmile se však prsteneč svalových vlákňenek napíná, čočka se zplošťuje. Podle tvaru čočky je také různě velký úhel lomu dopadajících světelných paprsků; to je nezbytné k tomu, aby se při různé vzdálenosti pozorovaných předmětů vytvářel na sítnici vždy ostrý obraz.

S tímto vysvětlením je v rozporu teorie, kterou mj. zastával americký oční lékař Horatio Bates a podle níž umožňují akomodaci vnější oční svaly. Podle něho prý lidské oko akomoduje obdobně jako oko žabí, tj. tím, že se čočka k sítnici přibližuje nebo se od ní vzdaluje. Přizpůsobování oka rovně pozorování se

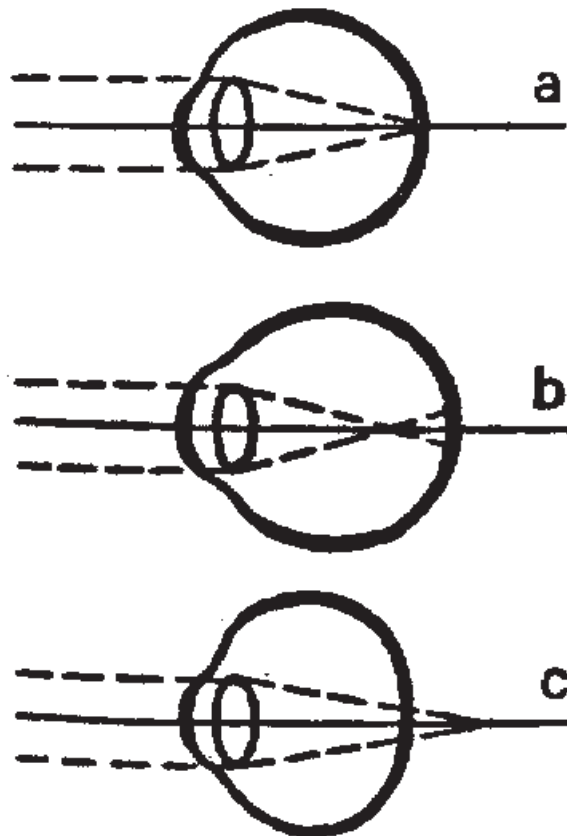


Obr. 6. Vnější oční svaly

vysvětluje tak, že se všechny čtyři přímé svaly smršťují současně, čímž se oko poněkud zplošťuje a zároveň se čočka více přibližuje k sítnici. Poleví-li napětí nervů, nabývá oko díky své pružnosti původního tvaru a čočka se od sítnice vzdaluje.

Můžeme mít za to, že cévnatka a vnější oční svaly pracují v součinnosti a mají společný podíl na akomodaci.

Znázornění na obrázku 7 se ještě týká akomodace. Náčrtek 7a znázorňuje schematicky normální oko. Je téměř kulaté, jen rohovka je od kraje poněkud vyklenuta. Při normální vzdálenosti je vidět všechno stejně ostře. Chceme-li se na některou podrobnost přesněji podívat zblízka, musí se oko (podle Helmholtze) přizpůsobit tím, že se čočka díky své pružnosti více zaoblí. Při pohledu do dálky se čočka více zplošťuje silným stažením svalů. Z toho plyne, že se čočka při pohledu na věci v bezprostředním okolí, tedy v normálních případech, udrží v prostřední poloze. I přitom neustále dochází v uvolňování svalů ke zcela nepatrným změnám, které se však ani nepocítují. Při vědomém pozorování předmětů v bezprostřední blízkosti nebo ve větší vzdálenosti se činnost



Obr. 7 Normální zrak a vady traku

svalů stává určitým pocitem přizpůsobování téměř vědomou

Krátkozraké oko, obrázek 7b, má podélný průřez. Příčinou může být vrozená vada nebo nemoc. Dopadající světelné paprsky mají zde své ohnisko již nikoli na sítnici, nýbrž před ní. Oční lékař provede úpravu příslušnými brýlemi (s čočkou rozptylkou).

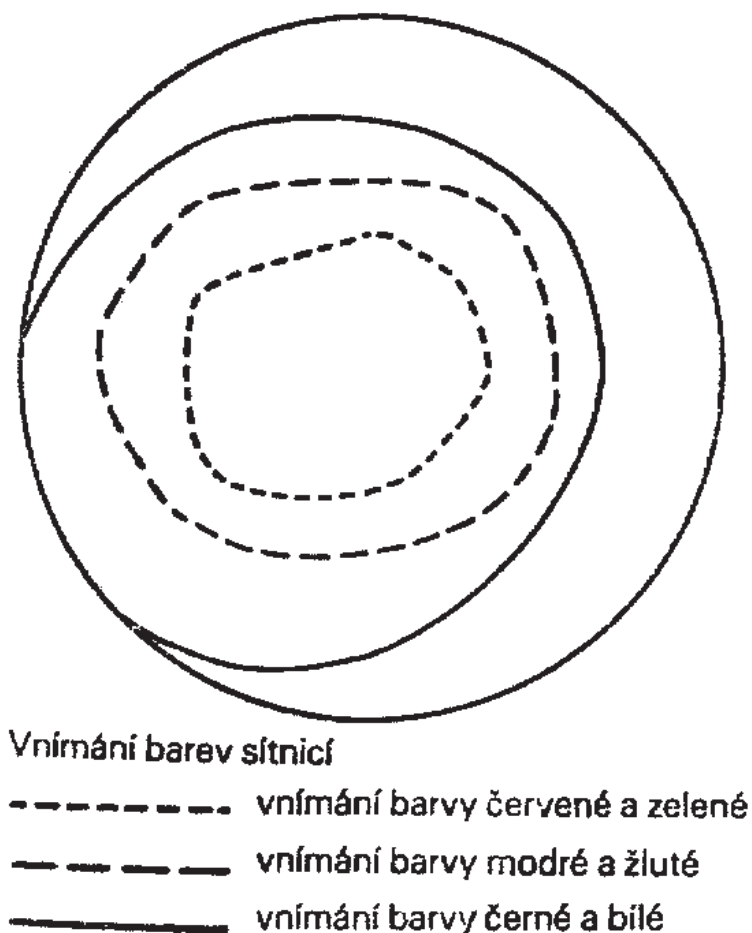
Obrázek 7c ukazuje oko dalekozraké. Zde je bulva plošší než u oka normálního a ohnisko světelných paprsků leží (teoreticky) za sítnicí. Úprava se opět provádí vhodnými brýlemi (s čočkou spojkou). Z americké teorie o akomodaci se nám zdají být přijatelné tyto úvahy: Podaří-li se cílevědomým tréninkem svalů umístěných zevně na oku navrátit oku jeho normální kulovitou podobu, odstraňuje se tím i původní vada zraku. Bates tvrdí, že brýle vady zraku ustalují. Proto se pokouší léčit své pacienty důmyslným systémem oční gymnastiky. Jeho úspěchy mu daly za pravdu a Bates získal i v Evropě mezi očními lékaři řadu stoupenců, kteří léčí podle jeho metody, třebaže jeho teorie není dosud zcela jasná.

Pro nás, kteří se zabýváme možnostmi racionálního čtení, je především důležité, že se svaly uvádějí v činnost, napínají se a střídavě opět uvolňují. Které svaly nebo skupiny svalů přitom vykonávají hlavní práci, je pro nás podružné. Chceme jen konstatovat, že svalová činnost vyžaduje také uvolnění. A k tomu se v závěru kapitoly ještě vrátíme.

Ještě než se budeme zabývat činností očí při čtení, pohovoříme si stručně o zorném poli. Zorným polem rozumíme výseč našeho okolí, kterou vidíme při klidné poloze očí.

Ve středu zorného pole leží tzv. žlutá skvrna na sítnici. Tato nepatrná tečka, přibližně velikosti špendlíkové hlavičky, vidí zvláště ostře. To lze vysvětlit tím, že určité blány, chránící sítnici) zde ustupují, takže světlo dopadá bezprostředně na citlivé buňky sítnice. Zbývající část sítnice vidí poněkud méně ostře. Navíc se rozsah zorných polí liší vnímáním barev. Čára - - - - - znázorňuj zorné pole červenozelené, které je nejmenší; zorné pole modro-žluté (čára — — —) zabírá již větší část sítnice; černou a bílou resp. světlo a tmu, lze vnímat celou sítnicí (čára —————). To že jednotlivá pole nejsou kruhovitá, jak bychom očekávali *podle* kulovitého tvaru oka, má svou příčinu v tom, že zorné pole je omezeno čelem a hřbetem nosu.

Při čtení přichází převážně v úvahu černá a bílá, takže bychom mohli využívat celé sítnice. Ani to, že sítnice vidí ostře jen jediným místečkem (žlutou skvrnou), není při čtení na závadu, protože — Jsme se dozvěděli již ve třetí kapitole — při čtení se vnímají poměrně hrubé obrazy slovní, popř. větné.



Obr. 8. Zorná pole a vnímání barev

Dobry čtenář se proto liší od čtenáře špatného také tím, že aktivizuje širší části sítnice.

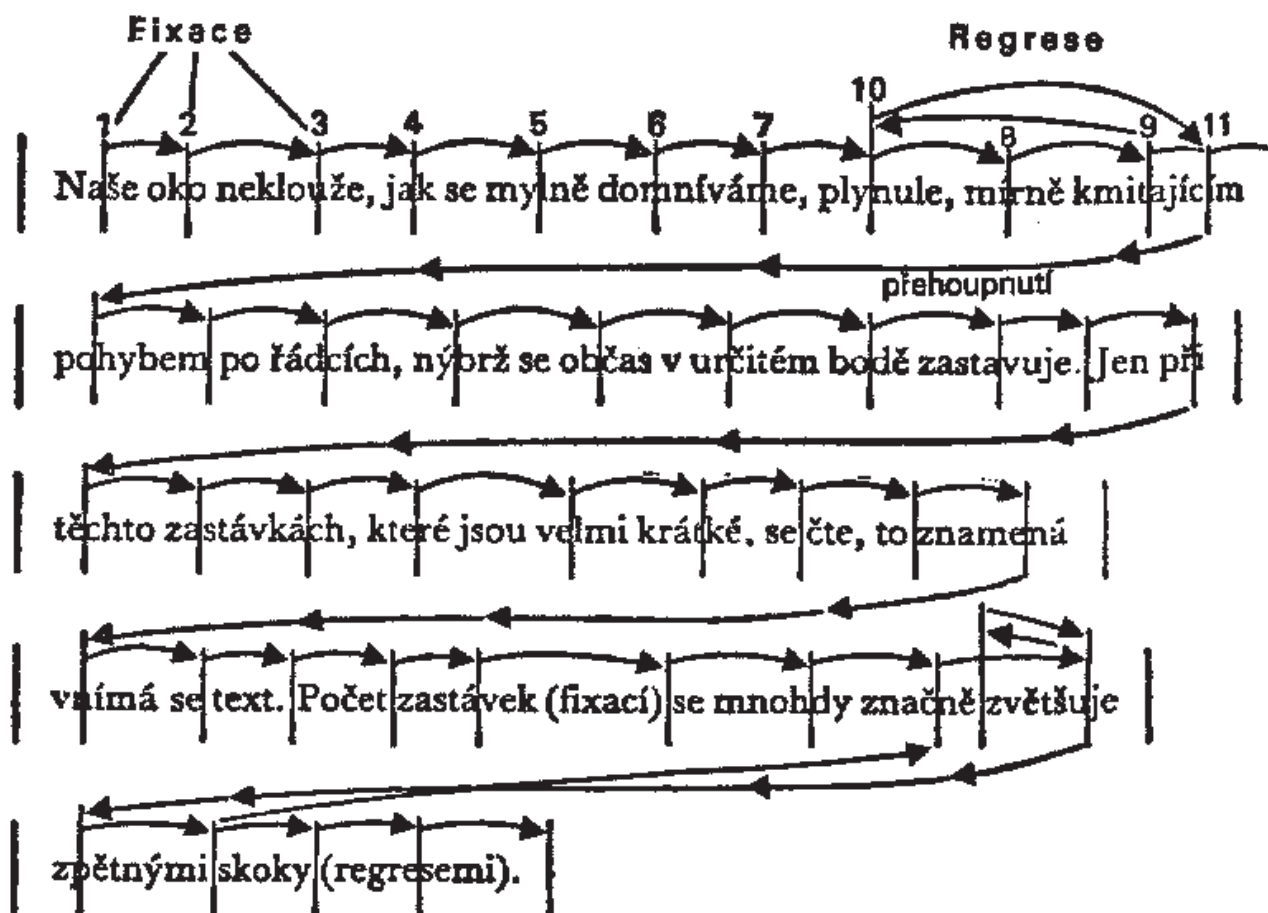
Fixační body zraku při čtení

Jen málo lidí ví, že oko musí být při čtení v klidu. Většinou se lidé domnívají, že oko postupuje při čtení klouzavým pohybem.

Představujeme si, že zrak putuje rovnoměrně od levého okraje řádku k pravému, že se přehoupne zpět na příští řádek a znovu postupuje zleva doprava. To je omyl.

Obrázek 9 ukazuje, jak naše oči při čtení pracují. Zrak spočine na určitém bodě na počátku prvního řádku. Přitom nebereme zřetel na to, že četní čtenáři jsou zvyklí před započítím vlastního čtení nekontrolovaně bloudit zrakem po textu. I když zaměříme první fixaci hned na počátek prvního řádku, není to ještě nejvýhodnější výchozí pozice, protože se přitom posouvá část nepotištěného levého okraje do zorného pole. Oko tedy skočí na fixační bod 1 a musí tam krátkou dobu setrvat, aby zachytilo, co je vlevo i vpravo od tohoto bodu natištěno nebo napsáno. Teprve pak skočí na bod 2, opět tam setrvává, znovu tam vnímá a tak to postupuje dále. Pohyby očí byly změřeny, zfilmovány a velmi přesně prozkoumány speciálními přístroji, takže je vcelku prokázáno, že čteme jen tehdy, pokud jsou naše oči v klidu. Důmyslným elektronickým zařízením bylo provedeno toto šetření:

Pokaždé, když se oko zastavilo, byl text vyňat ze zorného pole



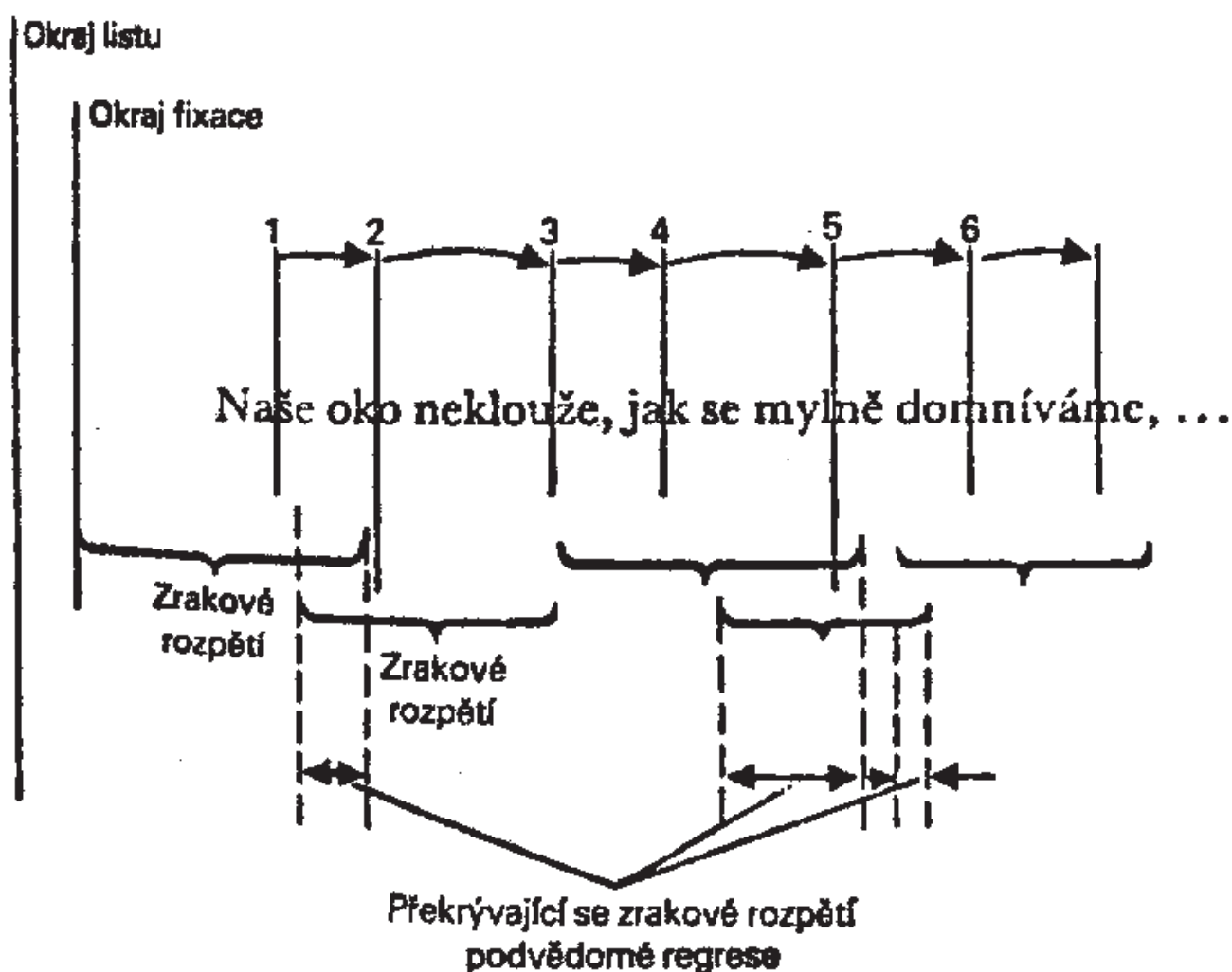
Obr. 9. Pohyby očí při čtení

uvolněn až při dalším skoku. Přitom nebylo čtení možné.

Jednotliví čtenáři se liší tím, kolik znaků jsou schopni přečíst jedním pohledem. Při normální velikosti písma to bývá zhruba 7—9 znaků. To v češtině odpovídá přibližně jednomu až jednomu a půl slova. Na tom značně závisí — a to opět u jednotlivých čtenářů různě — počet zastavení (fixací) na jednotlivých řádcích. Při normálním strojovém písmu má jeden řádek 60 až 65 úhozů (viz též kapitolu čtvrtou) a necvičený čtenář jej přečte se sedmi až devíti fixacemi. Různě dlouhá je také doba setrvání a skoku, kterou zde stahujeme v jednu jednotku (dobu fixace).

Při plynulých smyslových vjemech, o něž při čtení jde, činí maximální doba fixace šestinu sekundy. Čtenáři s dobou fixace třetiny sekundy již dosahují pozoruhodných výkonů, samozřejmě tím spíše tehdy, potřebují-li jen málo fixací na jeden řádek.

Příklad: Čtenáři s dobou fixace jedné třetiny sekundy a čtyřmi



Obr. 10. Překrývající se regrese

fixacemi na řádek normálního strojového písma dosahují rychlosti čtení 450 slov/min. Zmenší-li se počet fixací na tři na řádek (což je cíl tréninku v kursech čtení), dosahuje se rychlosti čtení 600 slov/min.

Při těchto úvahách zatím nepřihlížíme k tomu, že se regresemi značně snižuje čtenářská výkonnost. Regrese uvnitř řádku (viz obrázek 9, 1. a 4. řádek) a na řádky již přečtené (obrázek 9 z 5. na 4. řádek) znamenají totiž zvýšení počtu fixací. Kromě toho přerušují sled myšlenek a prodlužují dobu fixace. Nehledě k uvedeným nebo žadoucím regresím lze tedy snižováním počtu navyklých fixací čtenářský výkon podstatně zvýšit.

Vysokým počtem zastávek na řádek, popřípadě na daný test, dochází u špatného čtenáře navíc ke zvláštnímu druhu regresí. Protože fixační body leží příliš těsně za sebou, opakují se stále části již přečteného textu.

Čtenář se zřetelným rozpětím o šířce 9 znaků by nepotřeboval více než sedm fixací na řádek strojového písma. Protože stavbou oka je naše zřetelné rozpětí několikanásobně širší než 9 znaků, dochází i tak ještě k regresím.

Kursy rychlého čtení jsou zaměřeny na to, aby se cvičilo tzv. periferní vnímání, tj. aby se aktivizovaly větší části sítnice. Po krátké době tréninku lze snadno jedním pohledem, tj. s jedinou fixací, přečíst 20 znaků.

Dvacet znaků odpovídá v češtině zhruba 3 slovům, tj. 1/3 řádku strojového písma. Jak bylo předvedeno na příkladu, lze tedy dosáhnout toho, aby se přečetl jeden řádek se třemi fixacemi. Dokonce již šířka fixace pouhých 15 znaků na řádek jako cíl cvičení znamená pro většinu čtenářů zdvojnásobení výkonu.

Zřetelným rozpětím lze dokonce obsáhnout, až 30 znaků. Přitom nesmíme zapomínat, že čtení je převážně duševní prací a záleží na myšlení. Potřebný čas na myšlenkové zpracování obsahu se musí připočítat k čisté době na čtení (dobám fixace), nedovoluje-li text vykonávat obě činnosti zároveň. Ale je tomu tak při vysoké informační hodnotě obsahu nebo při obtížné tematické. U velké části textů postupují fixace a myšlení souběžně.

Čtení písmen a čtení slabik

Obrázek 11a ukazuje, kolik různých fixací se používá při slabikování. Jejich počet se rovná počet znaků. Kdo čte písmeno po písmenu, pracuje velmi pomalu. Snaží se rozpoznat každý jednotlivý znak. Druhá fáze práce spočívá v tom, že se znaky spojují

Při slabikování potřebuje čtenář pro každý znak fixaci.

Kdo čte každou jednotlivou slabiku zvlášť, pracuje stále ještě s nadměrným počtem fixací.

Pomalý čtenář čte slovo za slovem a potřebuje příliš mnoho fixací.

Dobry čtenář přečte globálně celé části vět jedním pohledem.

Obr. 11. Fixace u různých čtenářů

ve slabiky. Ve třetí fázi se ze slabik formují slova a ve fázi čtvrté se slova opakují, aby se pochopil smysl celé věty. Ukázalo se však, že i začátečník, který ještě nezná všechna písmena, velmi rychle skládá více písmen a Počet jeho fixací se nemusí rovnat počtu znaků v řádku. Je-li ve slabikáři prvňáčků věta

MY SE MÁME nebo TO JE EVA,

dokáží malí čtenáři velmi brzo tyto stručné formulace přečíst třemi fixacemi.

Avšak i výhody, kterých by bylo možno při pozdějším čtení dosáhnout metodou globálního čtení, přicházejí zase nazmar, musíme-li se naučit rozkládat slova na písmena. Nadto je slovní zásoba slabikářů globálního čtení přirozeně velmi omezená; slova, která v nich nejsou obsažena, lze si osvojit teprve později rozbořem.

Obrázek lib ukazuje čtení po hláskách nebo po slabikách, s nímž se někdy setkáváme u prostých lidí. Kdo čte jen zřídka, pomáhá si někdy při čtení tím, že jednotlivé slabiky vyslovuje nahlas.

Pomalý čtenář čte slovo za slovem a potřebuje tak ještě mnoho fixací (11c). Jen tu a tam, jsou-li v textu velmi krátká slova (a, na, do, co), obsáhne jich jedním pohledem více najednou.

Dobry čtenář přečte najednou celé části věty (obrázek lid). Jde-li o krátké věty, lze dokonce jedním pohledem ihned postřehnout jejich smysl. Zde se opět setkáváme s důkazem, že rychlé čtení znamená často i lepší chápání obsahu. Vezměme např. tuto krátkou větu:

Dnes stále prší (15 úhozů).

Musí-li se špatný čtenář podívat třikrát, aby tuto větu přečetl slovo za slovem, popř. aby pochopil její smysl, potřebuje třikrát více času než dobrý čtenář, který se podívá jen jednou a ihned ví, že dnes stále prší.

Rozšíříme-li tuto větu o jedinou předponu „ne-“, zní naše věta:

Dnes stále neprší (17 úhozů).

Tato předpona o dvou písmenech dává obsahu druhé věty přesně opačný smysl, než jaký měla věta první. Špatný Čtenář' informován až po přečtení rozšířeného posledního slova věty. Dobry čtenář, kterému nepůsobí potíže přečíst tato tři slova =

17 úhozů jedním pohledem, je stejně dobře informován za čtvrtinu času. Zvýšení rychlosti čtení dosažené zmenšením počtu Fixací musí proto nutně vést i k lepšímu pochopení čteného textu. Na mnoha osobách bylo texty ověřeno tvrzení, že rychlí čtenáři také rychleji chápou. Jakmile se přesvědčíme o správnosti těchto poznatků, je snadné oprostít se od zábran, které se následkem obav z povrchního čtení stále znovu stavějí do cesty zdokonalování čtenářských schopností.

Slova se prodlužují

Kromě nutnosti číst s větším odstupem fixací, která vyplývá z důvodů uvedených výše, mluví pro čtení širších částí textu ještě další moment.

V západních kulturních jazycích se ukazuje, že se zmenšuje podíl jednoslabičných nebo máloslabičných slov. Slova, která se nově tvoří, jsou stále delší.

Tabulka na straně 72 (obr. 12) ukazuje, jak se během pěti století zmenšil podíl jednoslabičných slov. Zatímco 60 % slov, jichž používal Luther, bylo jednoslabičných — a rovněž u Grimmshausena převažovala jednoslabičná slova —, od dob Goethových se poměr mezi jednoslabičnými a víceslabičnými slovy vyrovnal. V technických, popř. odborných textech — i když jsou psány populární formou — bývají jednoslabičná slova již v menšině. Luther používal maximálně čtyřslabičná slova, a ta představovala sotva více než 1 % všech užitých slov, kdežto dnes představují čtyřslabičná a víceslabičná slova 16 % a pětislabičná a víceslabičná slova 7 % z úhrnu slov všech tištěných materiálů. I když je možné, že se v jiných materiálech nebo v určitých jiných pasážích napočítá méně víceslabičných slov, než uvádějí námi propočtené texty, celková tendence je jednoznačná a nesporná: přibývá delších slov. Od Luthera po současnou dobu se průměrná délka slov v hovorové němčině zvětšila ze 4,4 na 5,7 znaku. Odborná terminologie z nejrůznějších oborů patrně ještě průměrnou délku 5,7 znaku na slovo značně převyšuje. Technické výrazy mají více znaků. Z toho vyplývá, že musíme pracovat se širším zřetězením, a to nejen proto, abychom dosáhli

Dílo	Luther: Bible	Grimmels- hausen: Simpli- cissimus	Goethe: Utrpení mladého Werthera	Raabe: Černá galera	Zuckmayer: Amerika je jiná	Muthesius: Nezbytný podnikatel- ský zisk	Kroeber- -Keneth Vedení lidí a nauka o člověku
jedno- slabičná	609	565	532	513	511	470	455
dvou- slabičná	315	314	336	317	256	265	243
tří- slabičná	63	93	85	95	124	105	134
čtyř- slabičná	13	24	37	59	66	96	97
pěti- slabičná	—	3	8	14	32	36	39
šesti- slabičná	—	1	2	2	8	22	23
sedmi- slabičná	—	—	—	—	2	5	7
více než sedmi- slabičná	—	—	—	—	1	1	2

Obr. 12. Přehled o tom, jak se během 500 let zvyšoval počet víceslabičných slov (průměr s 1000 slov)

vyšší rychlosti čtení, ale i v zájmu lepšího chápání. U textů obsahujících četná složená slova je přímo nemožné efektivně číst s dosavadním zrakovým rozpětím, protože by se přitom rozkládala i slova, a tím by bylo k jejich pochopení třeba více času. Přitom si nezastíráme, že mimořádně dlouhá slova je někdy nutno číst se dvěma fixacemi, pokud se slovní obraz ještě nevtiskl do paměti (exhibicionismus, polyvinylchlorid, parapsychologie).

Skolení v periferním vidění

Řekli jsme, že cvičený čtenář má dvakrát až třikrát širší zrakové rozpětí než čtenář necvičený. Skolený čtenář obsáhne snadno 20 znaků a dokonalí čtenáři ještě mnohem více.

Při neměnicích se specifických očních pohybu, tedy při individuálním způsobu a době práce a za předpokladu, že budou odstraněny vady čtení, o nichž se hovořilo ve čtvrté kapitole, lze již pouhým soustavným rozšiřováním zrakového rozpětí dosáhnout značného zvýšení výkonu.

Oko se naučí lépe dívat a my budeme číst rychleji, tj. přečteme vlče textu za časovou jednotku, aniž bychom museli rychleji pohybovat očima. Rychlejšího čtení tedy dosáhneme lepším viděním.

Cviky, které nyní popíšeme, přinesou ještě další prospěch: kromě soustavného rozšiřování zrakového rozpětí ještě zlepší postřeh, přispějí k lepšímu soustředění, procvičí paměť a vytríbí asociační schopnosti. Výcvik zrakového rozpětí provádíme nejdříve pomocí tzv. abstraktního materiálu. Tím rozumíme skupiny čísel, malých nebo velkých písmen, popř. jejich slo-
nin; tyto skupiny mají různou délku a jsou uspořádány do sloupců.

Takovýto materiál si můžeme snadno připravit sami. Dokáže to i ten, kdo dovede jen jedním prstem ťukat na stroji. Obr. 13 může sloužit jako návod k sestavení takového cvičného materiálu; několik cvičení však najdete i na str. 85—88.

Další řady k sestavení cvičného materiálu: napište na list papíru pod sebe skupiny 25 znaků stejného stupně obtížnosti, např. čtyři čísla s mezerou na jeden úhoz. Někdy si pomůžeme ještě

tím, že vedeme svisle celým sloupcem slabou čáru, a to zprvu zkusmo přesně jeho středem. Zjistíme-li při cvičení, že se dopouštíme chyb převážně na jedné straně od pomocné čáry, pak podle toho u dalšího cvičného sloupce tuto pomocnou svislou čáru přemístíme.

Jen málo lidí má obě oči stejné. Ve většině případů vidí jedno oko lépe než druhé. Vyznačíme proto pomocnou čáru, která má

6 3 1	6 8 1 2	8 5 6 3 1	1 3 5 7 8 0
5 7 8	8 5 4 3	9 6 2 5 7	8 6 7 3 2 4
9 0 4	9 0 1 5	6 4 3 7 1	8 4 2 0 1 9
a h g	m z r u	j s y x z	q a y w s x
i d b	r g c s	z t r f c	r f v b g t
f t h	k l a q	m v e z f	t z h n g f
W Z R	Z F W Y	M K L S X	K L V B N X
L H D	Q M Y I	W F N P T	Q M Y P S K
M S X	W D V Z	G D C V R	D K R Z C N
3 e M	U 2 z l	E t 6 z H	W 3 r T 4 1
t 6 K	d F 4 5	7 v 5 B M	f G 6 H c l
J d S	6 z H k	S v 6 j 9	3 x K M 2 y
dcf	HGBN	tG6dF	33 55 67
cgn	MZVE	U7vX3	3 451 7
syx	HCWS	nc6TY	274 890

Obr. 13. Příklady materiálu k procvičování periferního vidění

oku označit místo fixace v řádku, tam, kde vidíme méně, popř. hůře. To se musí vyzkoušet několikrát, aby bylo možno zjistit, jak daleko je třeba přemístit fixační bod od středu zrakového rozpětí.

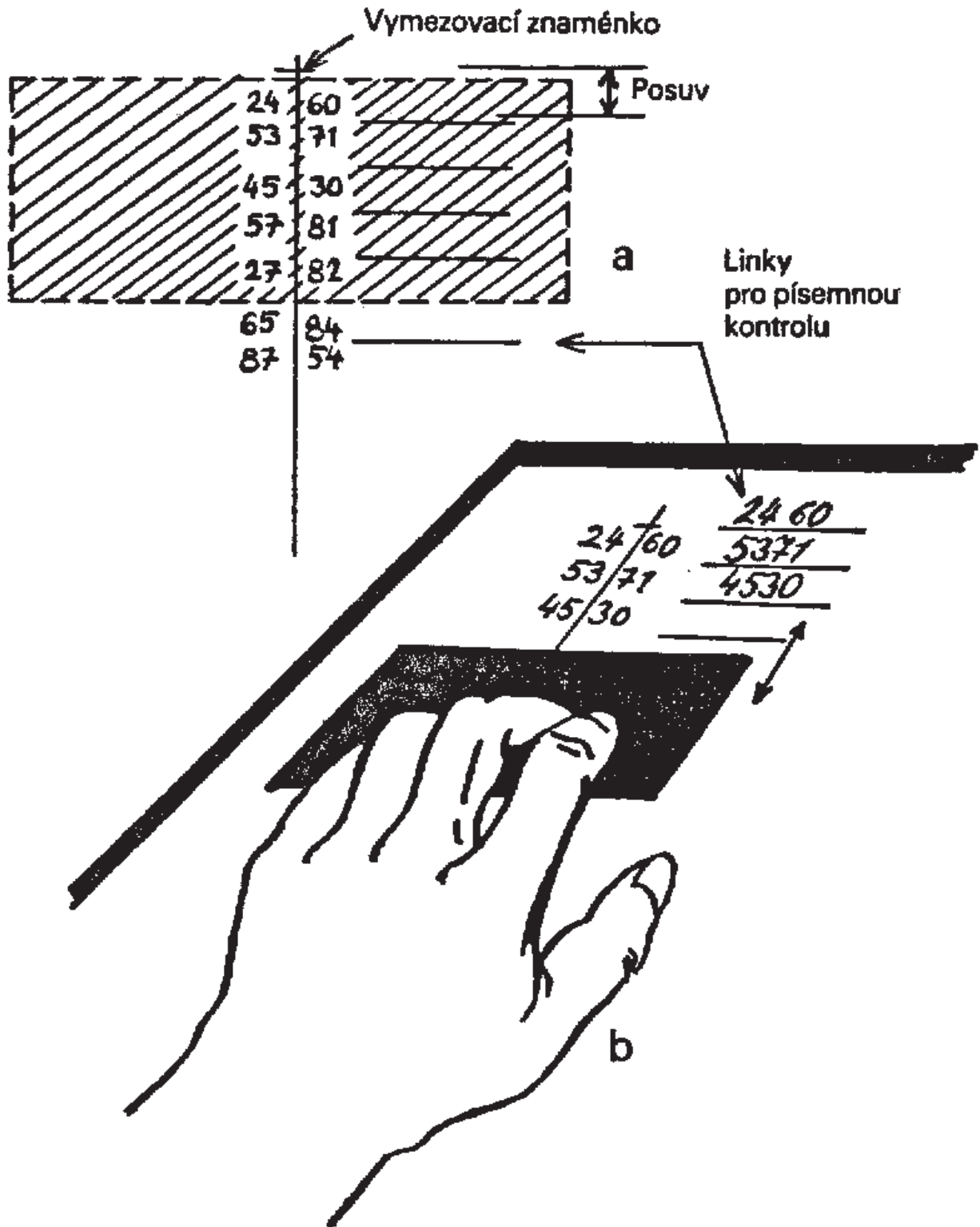
Chceme-li změřit přesnost svého pozorování v procentech a sledovat obdobně jako při předchozích čtenářských cvičeních své výkony v záznamech, vymezíme pro každou skupinu znaků 4%. Můžeme ovšem zpracovat hned čtyři listy po 25 znacích najednou, abychom mohli pro každou skupinu vymežit 1 %.

Pokyny k procvičování

Při procvičování nám velmi pomůže kartička z tvrdého a pokud možno hladkého kartónu. Lze použít i hrací karty nebo vizitky. Kartičku položíme na cvičný list, popř. na cvičení uvedená na str. 85 — 88; list leží před námi asi tak, jako bychom chtěli napsat dopis. Mnozí lidé mají ve zvyku klást před sebe papír šikmo, protože se jim tak píše pohodlněji. Pokud jsme zvyklí mít před sebou list zcela svisle, dáváme si jej tak i při cvičeních; píšeme-li naopak dopisy na šikmo ležícím listu papíru, poležíme si i cvičení do tohoto úhlu. Pak si vezmeme kartičku a poležíme ji na cvičný materiál tak, aby ještě zakryla nejvyšší skupinu znaků (obr 14a). K tomuto účelu si můžeme nad první hořejší skupinou znaků udělat malé vymezovací znaménko.

A nyní položíme levou ruku volně na stůl tak, aby lehce skrčené Prsty spočinuly špičkami na kartičce (obr. 14b). Bříško ruky leží pevně a drží tak cvičný list na podložce. Prsty přidržují kartičku jen lehce. První hořejší skupinu znaků pak nakrátko odkryjeme krátkým trhavým přitažením, vzápětí prsty narovnáme a tím znaky opět zakryjeme. Tyto dva krátké pohyby si snadno brzy nacvičíme. Měřením v kursech rychlého čtení bylo zjištěno, že na uvolnění skupiny znaků potřebujeme přibližně čas mezi 1/5 a 1/10 sekundy. Pro účely našeho cvičení stačí 1/5 sekundy. Tato krátká doba musí očím stačit, aby skupinu písmen postřehly,

pak by byl pohyb příliš těžký a kromě toho by namáhal. Snažíme se uvolňovat vždy jen po jedné skupině znaků a provádět pohyby co nejpřesněji. Odkryje-li se kartičkou více řádků najednou rozptyluje se periferní vidění svislým směrem. Mimoděk se



Obr. 14. Metoda „bleskové kartičky“

ukládají do paměti i dolejší skupiny a tím se snižuje účinek cviku. Můžeme si to však zkusit jako zvláštní, popř. doplňkové cvičení a pak zjistit velikost odchylky.

Po každém krátkém pohledu (bleskovém odkrytí skupiny znaků) si napíšeme, co jsme rozpoznali. K tomu účelu si můžeme nad každou cvičnou skupinu vyznačit linku, do níž si zapíšeme výsledky. Nad cvičnou skupinu proto, že si až do zapsání příslušného smyslového vjemu musíme skupinu kartičkou zakrýt. Pracuje se levou rukou, abychom mohli pravou rukou zapisovat. Po kontrole si ihned poznamenáme, zda jsme skupinu znaků správně rozpoznali, pak odkryjeme druhou skupinu, opět zapíšeme, co jsme viděli, znovu zkontrolujeme a tak pokračujeme stále dále.

Vysvětleme si to ještě jednou: pohyb prsty musí být tak rychlý, aby se oči nemohly pohybovat odleva doprava, tj. zastavit se na více než jednu fixaci. Jediný pohled musí stačit k zachycení celé skupiny znaků. Při třech a čtyřech znacích ve skupině je to ještě velmi snadné. Při třech znacích se pravděpodobně nedopouštíme žádných chyb, při čtyřech bude ještě chyb velice málo. Až při skupinách o pěti znacích, zejména jsou-li to písmena, začínají obtíže. Zachytit bleskurychle šest nebo i více písmen se zdá začátečníkům nemožné. Avšak — jak jsme si již řekli — rozšíření zrkového rozpětí na 15 až 20 znaků je zcela možné. Při cvičném materiálu, který se skládá ze shluků písmen nedávajících smysl, vzrůstají obtíže velmi značně, protože tu hraje velkou úlohu paměť. Přečíst celá slova, která dávají smysl, daří se po krátké době téměř hravě, a to i když se skládají ze 20 nebo i více písmen. Ještě snazší je to u slovních skupin, které se skládají ze slov známého složení (slovních obrazů). Protože práce se znaky, které nedávají smysl, vyžaduje většího soustředění, jsou taková cvičení účinnější.

Při amerických pokusech prováděných se speciálními projektory, tzv. tachistoskopy, dokázali účastníci přečíst i při takovémto materiálu skupiny o šířce 15 znaků.

V kursech rychlého čtení, které pořádal autor této knihy, dokázali, nelepší žáci pomocí metody "bleskových kartiček" spolehlivě přečíst 9 znaků najednou. Pro naše účely stačí, dokážeme-li spolehlivě přečíst 6 znaků, protože bylo zjištěno, že při čtení materiálu, který dává smysl, lze počítat s triapůlnásobnou šířkou

zrakového rozpětí. Kdo je s to spolehlivě zachytit 6 znaků *za* zlomek sekundy, dokáže pak dobře přečíst i části textu o 20 písmenech. Schopnost zachytit uvedených 6 znaků lze systematickým denním cvičením získat během dvou týdnů.

Kdo chce pak ještě pokračovat dále, pozná, že mezi šesti a sedmi znaky stojí velká bariéra, kterou lze překonat jen s velkým vypětím. S překvapením zjistí, že nejenže nepřečte z oněch sedmi znaků šest správně a jeden nesprávně (nebo ho nezachytí vůbec), ale že dochází opět k podobným chybám jako na začátku cvičení, to znamená, že chyby jsou roztroušeny po celé skupině znaků. I zde spolupůsobí paměť, a proto jde zároveň o cvičení paměti, ovšem paměti „krátkodobé“.

Pokud jde o chyby:

Chceme-li cvičení věnovat více pozornosti, můžeme jednotlivé skupiny ohodnotit rozdílně, a to z hlediska počtu znaků a z hlediska chyb. Je samozřejmě méně závažné, rozpoznáme-li ve skupině šesti znaků pět znaků správně a jen jeden nesprávně, než je-li tomu naopak, tj. přečteme-li pět písmen špatně a jen jedno správně. Dosáhneme-li během tréninku toho, že snížíme počet chyb uvnitř skupin znaků, je to relativně kladný výsledek, i když se z hlediska celku nedá říci, že jsme tyto skupiny správně rozpoznali a přečetli.

Jako menší chyby lze hodnotit i tzv. přesmyčky. Napíšeme-li místo 42 24 nebo 63 36 znamená to, že jsme znaky sice správně viděli, ale že jsme si je nesprávně zapamatovali. V některých případech to může být způsobeno i vadou zraku. Většinou však to lze vysvětlit tím, že se v češtině (stejně jako v němčině) zpravidla vyslovují jednotky před desítkami (např. pětadvacet), přestože by bylo správnější říkat dvacet pět, jak je tomu v jiných jazycích (v angličtině, ruštině).

Vyskytují-li se přesmyčky častěji, svědčí to zpravidla o vytváření artikulačních obrazů (viz kapitolu čtvrtou). Čtenář si text v duchu „říká s sebou“. Při těchto cvičeních bychom se měli pokoušet optický vjem zaznamenat přímo, tedy bez dlouhého uvažování, na papír. To se snáze radí, než dělá, ale budeme-li se o to usilovně snažit, dokážeme to.

Cvičení zrakového rozpětí

Opatříme si nyní kartičku a zkusme to.

Na obrázku 15 je uvedeno první cvičení zrakového rozpětí. Každá skupina se skládá ze čtyř znaků, mezi nimiž je mezera na jeden úhoz. Položme si kartičku tak, jak bylo popsáno, a proberme si celý sloupec. Stejně si počínejme u cvičení 16, 17 a 18.

Na těchto cvičeních zrakového rozpětí je cenné jejich praktické provádění. Toto banální konstatování má čtenáře přimět k tomu, aby ve cvičení vytrval i tehdy, dopustí-li se při určitém stupni obtížnosti (skupiny šesti znaků) většího počtu chyb. Dokonce, i kdybychom rozpoznali všechny skupiny znaků nesprávně, mělo by cvičení kladný účinek potud, pokud jsme se opravdu poctivě snažili. Vytrvalým pokračováním se počet chyb snižuje. Podíl skupin správně rozpoznávaných se neustále zvyšuje. To dokazuje, že pak oko správněji vidí a mozek lépe chápe. Pokaždé, když se počet chyb na sloupci o 25 cvičných skupinách sníží na tři nebo na méně než tři, lze přejít k obtížnějšímu cvičnému materiálu.

Obrázek 19 podává výčet stupňů obtížnosti a návod, jak se postupuje ve cvičeních, popř. jak se sestavuje potřebný cvičný materiál.

Je samozřejmě velmi účelné dát si cvičné listy sestavit od třetí osoby, abychom zabránili tomu, že se s materiálem příliš dobře obeznámíme. Na druhé straně to není u cvičných materiálů se skupinami znaků, které nedávají smysl, tak dalece na závadu. Můžeme si totiž sestavit najednou větší počet listů a pak se na první listy rychle zapomené. Můžeme také v krátkých časových odstupech několikrát zpracovat týž list. Zkušenosti ukazují, že cvičný materiál se skupinami znaků, které nedávají smysl, lze použít 6krát až 8krát, než se s jeho náplní příliš dobře obeznámíme. Stejná cvičení lze ostatně provádět i se slovy a skupinami slov; větší obtížnosti se zde dosahuje používáním méně běžných slov a zvětšováním počtu písmen. Obrázek 20 podává příklad cvičením zrakového rozpětí na jednotlivých slovech, obrázek 21 na skupinách slov.

Projděme si i tato cvičení s naší „bleskovou kartičkou“, Napište si na zvláštní lístek každé slovo, které jste viděli, protože

.....	_____
4 5 3 7	_____
2 6 3 4	_____
3 7 4 5	_____
5 6 9 9	_____
8 9 4 5	_____
9 9 5 6	_____
6 1 9 8	_____
7 8 9 3	_____
8 9 0 4	_____
0 4 8 9	_____
3 4 9 5	_____
4 6 8 2	_____
5 7 9 3	_____
3 2 6 5	_____
5 8 6 3	_____
7 2 4 0	_____
3 8 9 6	_____
3 5 1 9	_____
8 8 0 1	_____
7 6 1 2	_____
4 2 3 5	_____
7 5 4 9	_____
5 6 7 6	_____
9 6 6 4	_____

Obr.15. Cvičení zrakového rozpětí

.....	_____
4 5 3 7	_____
2 6 3 4	_____
3 7 4 5	_____
5 6 9 9	_____
8 9 4 5	_____
9 9 5 6	_____
6 1 9 8	_____
7 8 9 3	_____
8 9 0 4	_____
0 4 8 9	_____
3 4 9 5	_____
4 6 8 2	_____
5 7 9 3	_____
3 2 6 5	_____
5 8 6 3	_____
7 2 4 0	_____
3 8 9 6	_____
3 5 1 9	_____
8 8 0 1	_____
7 6 1 2	_____
4 2 3 5	_____
7 5 4 9	_____
5 6 7 6	_____
9 6 6 4	_____

Obr.16. Cvičení zrakového rozpětí

.....
W Y L D
N F Z N
N T V A
V N Ü I
D B F W
O X A F
N H Z C
F V C D
D H A J
X X N M
L E Z V
P Q I C
O R I T
U N G E
B L Q M
Y X L A
D C Z G
Q X M Y
Y F X D
D C N B
L A X M
W O A L
B L T I
E Q W D

Obr.17. Cvičení zřakového rozpětí

..... _____
L h l s _____
3 m H n _____
N l z 5 _____
O u i 8 _____
N 6 j H _____
m N 4 7 _____
U i m 6 _____
U r t 7 _____
o Z 2 T _____
O o c C _____
G k 8 8 _____
Q t o 7 _____
l d G 9 _____
C 5 6 G _____
R u 8 3 _____
i e V b _____
H s L U _____
h Q 5 9 _____
T 8 0 b _____
z N 8 C _____
g K 8 j _____
D H l 7 _____
d G C 8 _____
T g l 6 _____

Obr.17. Cvičení zřakového rozpětí

1.	3 8 4	(3 číslice — mezery na 1 úhoz)
2.	491	(3 číslice — kompresně)
3.	5 7 8 89 0	(3 číslice na šířku 7—9 znaků — nepravidelné mezery)
4.	a h z	(3 malá písmena — mezery na 1 úhoz)
5.	qfg	(3 malá písmena — kompresně)
6.	r s m b h v	(3 malá písmena na šířku 7—9 znaků — nepravidelné mezery)
7.	K X P	(3 velká písmena — mezery na 1 úhoz)
8.	NWO	(3 velká písmena — kompresně)
9.	X J L S D T	(3 velká písmena na šířku 7—9 znaků — nepravidelné mezery)
10.	g 8 N	(3 číslice a písmena — mezery na 1 úhoz)
11.	1Ca	(3 číslice a písmena — kompresně)
12.	O 4 P 3F	(3 číslice a písmena na šířku 7—9 znaků — nepravidelné mezery)
13.	2 9 5 4	(4 číslice — mezery na 1 úhoz)
14.	5847	(4 číslice — kompresně)
15.	32 1 7 42 6 9	(4 číslice na šířku 9—11 znaků — nepravidelné mezery)
16.	f k g b	(4 malá písmena — mezery na 1 úhoz)
17.	tzgh	(4 malá písmena — kompresně)
18.	gl b m f l mn	(4 malá písmena na šířku 9—11 znaků — nepravidelné mezery)
19.	Y B M L	(4 velká písmena — mezery na 1 úhoz)
20.	VCXJ	(4 velká písmena — kompresně)
21.	B N M K Y KO A	(4 velká písmena na šířku 9—11 znaků — nepravidelné mezery)
22.	4 K 1 9	(4 číslice a písmena — mezery na 1 úhoz)
23.	G78j	(4 číslice a písmena — kompresně)
24.	F k 9 1	(4 číslice a písmena na šířku 9—11 znaků — nepravidelné mezery)
25.	3 8 5 2 1	(5 číslic — mezery na 1 úhoz)
26.	76854	(5 číslic — kompresně)
27.	5 94 6 9 59 678	(5 číslic na šířku 11—13 znaků — nepravidelné mezery)
28.	s k d c n	(5 malých písmen — mezery na 1 úhoz)
29.	tzghn	(5 malých písmen — kompresně)
30.	g kg b m jf lš m	(5 malých písmen na šířku 11—13 znaků — nepravidelné mezery)
31.	V M B X S	(5 velkých písmen — mezery na 1 úhoz)
32.	JVCXP	(5 velkých písmen — kompresně)

Obr. 19. Stupni obtížnosti materiálu pro cvičení zrakového rozpětí

33. G B M K L C M Z L U	(5 velkých písmen na šířku 11—13 znaků — nepravidelné mezery)
34. T g k 9 4	(5 číslic a písmen — mezery na 1 úhoz)
35. Fk56L	(5 číslic a písmen — kompresně)
36. 3 k 5 T 1 r g 6 L	(5 číslic a písmen na šířku 11—13 znaků — nepravidelné mezery)
37. 3 5 9 2 1 6	(6 číslic — mezery na 1 úhoz)
38. 485769	(6 číslic — kompresně)
39. 49 3 8 7 2 5 96 381	(6 číslic na šířku 13—15 znaků — nepravidelné mezery)
40. l a s m v y	(6 malých písmen — mezery na 1 úhoz)
41. g h j k d	(6 malých písmen — kompresně)
42. g k b m l ö k d b m g ä	(6 malých písmen na šířku 13—15 znaků — nepravidelné mezery)
43. G S B C Y U	(6 velkých písmen — mezery na 1 úhoz)
44. GBDSA J	(6 velkých písmen — kompresně)
45. FF B VF C FS V CH B	(6 velkých písmen na šířku 13—15 znaků — nepravidelné mezery)
46. F 8 3 9 5 6	(6 číslic a písmen — mezery na 1 úhoz)
47. fG84j5	(6 číslic a písmen — kompresně)
48. GB 8 j r t F j v 74 m	(6 číslic a písmen na šířku 13—15 znaků — nepravidelné mezery)

jen tímto způsobem je možná opravdová kontrola. Právě při cvičeních se slovy a skupinami slov máme mnohdy nesprávné představy o přesnosti svého zraku i o své paměti, a proto si musíme zapisovat.

Chceme-li pro cvičení zřakového rozpětí použít materiálu skládajícího se ze slov a vět, není dost dobře možné, abychom si jej sestavovali sami. Tato cvičení však stejně nejsou příliš účinná, takže je nemusíme stůj co stůj provádět.

Kdo soustavně procvičoval materiál, skládající se ze skupin číslic a písmen, osvojil si zároveň schopnost lepšího čtení, tzv. že jeho zřakové rozpětí se rozšířilo, a u materiálu skládajícího se ze slov a vět je dokonce snazší číst delší řady písmen, protože se celé slovo vnímá globálně jako jednotlivý znak. Dva závěrečné pokusy vám ozřejmí vaši výchozí situaci. Nejprve si projdeme s kartičkou fixační kosodélník na obrázku 22. Slova se prodlužují, může se stát, že jim místy vaše oko již nebude stačit. Pod posledním správně přečteným slovem ved'te

znak
kniha
rolník
prostor
slavnost
poloviční
restaurace
proklamace
středověký
přírodověda
archeologie
vyvrtávačka
pornografie
krasořečnění
Horažďovice
rozprašování
dolnorakouský
vysokoškolský
zpronevěřovat
rekonvalescent
středoamerický
mrazuvzdornost
polyvinylchlorid
sociálně ekonomický

světu mír
Národ sobě
přijdu hned
Lidé a země
to chce klid
slunce a voda
chod'te vpravo
ted' nebo nikdy
nechtě na hlavě
oheň na střeše
zkrátka a dobře
jako by se stalo
plácnutí do vody
kouření zakázáno
Tisíc a jedna noc
odkládejte v šatně
úsek častých nehod
co Čech to muzikant
od Šumavy k Tatrám
co s načatým večerem
mnoho povyku pro nic
kdo jinému jámu kopá
nenič mne, sloužím všem
vědecká organizace práce
aplikace systémové analýzy

2	co
4	léto
6	provoz
8	dálnopis
10	knihovnice
12	nepřátelství
14	spolupracovatí
16	pyrometalurgický
18	filtrační přístroj
20	kyselina barbiturová
22	koeficient samoindukce
24	telekomunikační technika
26	problémy moderní filosofie
28	slovenský papírenský průmysl
30	ministerstvo zahraničních věcí
28	Úřad důchodového zabezpečení
26	naše technická inteligence
24	neofašistická organizace
22	napájecí transformátor
20	polooficiální zprávy
18	odborná literatura
16	počet integrální
14	dvacetinásobek
12	schizofrenie
10	restaurace
8	podnájem
6	podmět
4	ráno
2	na

čáru napříč kosodélníkem. Je docela možné, že některé z dalších, a proto delších slov přečtete opět správně. To je způsobeno zpravidla tím, že jde o slovo, které znáte a jehož slovní obraz je tedy uložen ve vaší paměti a rychle se vám vybaví. Projděte si celý kosodélník, i když se budete dopouštět chyb. Slova se pak opět zkracují, takže od určitého místa bude pro vás opět snazší přečíst spolehlivě celé slovo na první pohled. Tam ved'te kosodélníkem druhou čáru, a to pod posledním slovem, které jste pře-

6	meteor
8	samorost
10	socialista
12	Karlovy Vary
14	nepřijemná
16	psychoanalytický
18	německá literatura
20	ministerstvo kultury
22	zdroj kádrových rezerv
24	vřznam pracovních návyků
26	využití výsledků hodnocení
28	ukládání a zajišťování úkolů
30	pojem a podstata racionalizace
32	moderní metody průzkumu a výběru
34	Místní národní výbor v Podbořanech
36	všechny podniky zahraničního obchodu
38	docent Vysoké školy ekonomické v Praze
40	vědecké, technické a ekonomické informace
42	rozlišujeme kontrolu shora a kontrolu zdola
44	normalizace v řídicích a správních oblastech
46	úsekoví důvěrníci Revolučního odborového hnutí
48	Ustav jazyka českého Československé akademie věd
50	využití statistiky a ostatních informačních zdrojů
52	vliv kultury na růst řídicích pracovníků je očividný
54	komerční využívání syntetických proteinů v potravinách
56	problém zastávání vzdělání za současným stavem techniky
58	organizace průmyslu a průmyslových podniků v nové soustavě
60	českému čtenáři se dostává do rukou práce významného ekonomy
62	system řízení podniku musí být jednoduchý, přesný a spolehlivý
64	rozdíly mezi direktivními a nedirektivními pedagogickými metodami

četli nesprávně. Mezi oběma vodorovnými čarami jsou pak zachycena slova, jež dosud ještě nejste s to jedinou fixací spolehlivě přečíst.

Nezřídka se stává, že i začátečníci projdou kosodélník bez chyb. Snažte se jen pohybovat prsty tak rychle, abyste si nemohli dovolit více fixací, nýbrž abyste slovo skutečně přečetli jen jediným krátkým pohledem.

Tento pokus s textem psaným normálním strojovým písmem byl v kursech rychlého čtení prováděn často a bylo zjištěno, že čtenáři jsou v průměru s to přečíst najednou 18—20 znaků. Pak záleží ovšem na tom, aby se tato šířka fixace přenášela i do praktického čtení. Schopnost k tomu je dána, je již jen třeba, aby se stala dobrým návykem a dovedností.

Vyzkoušejte si pak své zrakové rozpětí na fixačním jehlanci na obrázku 23.

Ve Spojených státech jsou kurzy rychlého čtení, které se omezují na „cvičení zrakového rozpětí“ jakožto na jediný tréninkový prostředek. Při tom se ovšem používá přístrojů, protože cvičení pomocí „bleskových kartiček“, které jsme zde doporučili, umožňuje jisté nepřesnosti. Lze např. pohybovat prsty pomaleji, a tím dopřát očím k zachycení skupin znaků více času, resp. umožnit více fixací. Samoukové jsou tomuto nebezpečí vystaveni menší měrou, protože k těmto cvičením přistupují z vlastního zájmu a s elánem.

Tato cvičení přinášejí několikery užitek:

Zdokonalují postřeh a pozitivně ovlivňují všechny práce, při nichž je nutno přesněji vnímat. Rozšiřují zrakové rozpětí a to se opět vyplácí všude tam, kde záleží na bystrosti zraku (např. v pouliční dopravě). Nutí k pozornosti, a tím zvyšují soustředovací schopnost. Posilují krátkodobou paměť, protože nepůsobí velkou námahu zapamatovat si skupinu znaků až do jejich zapsání.

Nejdůležitější stránkou čtení zůstává tedy duševní práce.

Zmenšování počtu fixací

Nyní víme, že počet opěrných bodů zraku do značné míry, závisí na šířce zrakového rozpětí a na počtu spolehlivě přečteny

znaků. Abstrahujeme-li od překrývání, které je formou bezděčných regresí, je počet zastavení v řádku dán šířkou zrakového rozpětí.

Jinými slovy: s rozšířením ovládaného zrakového rozpětí se zmenšuje počet potřebných zastavení. Výše vysvětlená a zároveň vyzkoušená cvičení zrakového rozpětí jsou zaměřena na to, abychom se naučili bezpečně zachytit jediným pohledem více znaků. Lze však postupovat i opačně a v textech si fixační body předem vyznačit. Přináší to sice nebezpečí, že se fixační body umístí jinak, než by tomu bylo při čtení textů neoznačených, má to však i své výhody.

Geometricky přesné rozvržení šířek textů v určité šířky fixací je rovněž v rozporu s praktickým návykem čtenářů pracovat s měnícími se šířkami rozpětí.

V zásadě bude nutno při čtení pracovat s neustále se měnícími šířkami zrakového rozpětí, a to se zřetelem k obtížnosti textu nebo se zřetelem k množství neznámých prvků v pasážích textu a slovních obrazech. Přesto lze cvičeními, v nichž jsou vyznačena zastavení, dosáhnout základní zběhlosti rytmického čtení v širších zrakových rozpětích, od níž se — jakmile si ji osvojíme — můžeme suverénně odchylovat.

Některá opatření, s nimiž se setkáváme v americké literatuře a jež byla vyzkoušena i v německých kursech rychlého čtení, byla z našeho tréninkového programu vypuštěna, protože u nich převažovaly nevýhody.

Tato opatření spočívají např. v tom, že se fixační body vyznačují tečkami nad písmeny nebo pod písmeny. Rovněž se neosvědčilo vyznačovat jednotlivé fixace střídáním normálního písma a kurzívy, podtrháváním, střídáním tučného a normálního písma, zarámováním textu nebo vymežováním fixací silnými čarami vedenými svisle blokem písma.

Začneme nejsnazší formou, při které pro každou fixaci volíme jen jediný znak :

a	b	c
_____	_____	_____
d	e	f
_____	_____	_____
g	h	i
_____	_____	_____

Zde byla nalezena kombinace mezi označováním fixačních bodů a soustavným rozšiřováním zrakového rozpětí.

V průběhu cvičení se každé fixační místo rozšiřuje o jeden znak a v tom se opakuje tak dlouho, až řádky opět splynou v ucelený text:

2.	na	od	do
	ve	tu	ne
	ze	či	po
3.	kdo	sál	lom
4.	list	pole	kolo
7.	pevnost	kultura	postava
12.	nepřijatelný	to není nové	snad později
20.	zájezdy Čedokem jsou	—letos pořádány skoro	—dovšechzemíEvoropy

Pokud si chceme takovýto cvičný materiál sami sestavit, dá nám práci nalézt pro každé fixační rozpětí vždy vhodné texty. Často se nalezené formulace zvrhávají v legraci a odvracejí pozornost od cvičení. Proti tomu nevadí, zůstanou-li nám při sestavování cvičného materiálu určité části textu v paměti. Při tomto druhu tréninku jde o mechanický úkon zaměřený na to, aby si oči zvykly nadále pracovat s přiměřeně širokým rozpětím, resp. se zmenšeným počtem fixací. Kdo si chce ušetřit práci, může si popřípadě sestavit abstraktní cvičný materiál:

1	1	1
22	22	22
333	333	333
4444	4444	4444
5555	5555	5555
.	.	.
.	.	.
.	.	.
999999999	999999999	999999999
.	.	.
.	.	.
.	.	.
.	.	.
15-15-15-15-15-	15-15-15-15-15-	15-15-15-15-15-
.	.	.
.	.	.
.	.	.
20-20-20-20-20-20-20-	20-20-20-20-20-20-20-	20-20-20-20-20-20-20-

I na takovémto materiálu lze cvičit rytmické čtení, rozšiřování zřetělovaného rozpětí a zmenšování počtu fixací, přesto se však doporučuje raději pracovat s texty, které dávají určitý smysl (i když nebudou vždy příliš duchaplné), protože se tím čtenář více přibližuje normálním textům, a tím situaci, s níž se setkává v praxi.

Takový cvičný materiál lze samozřejmě upravit nejprve na pět, později na čtyři a nakonec na tři fixace v řádku. S tím je však spojeno mnoho práce navíc při pořizování cvičného materiálu. Tak se ukázalo při tréninku v kurzech rychlého čtení, je dobře možné — po překonání některých počátečních obtíží — zaměřit se přímo na tři fixace.

Při relaci 20 znaků = 1 fixace můžeme pak určit i potřebný počet fixací pro všechny ostatní texty. Novinové sloupce, které nejsou o mnoho širší než 40 znaků, lze tedy při této relaci přečíst při dvou fixacích. Texty knih sázené zhruba na šířku 80 znaků vyžadují čtyři fixace.

Procvičování na originálních textech je rovněž možné, mělo by se však provádět až po zvládnutí cvičných textů, které nekladou nároky na myšlení (což je záměrné, aby obtíže byly minimální).

V takovém případě si vždy po odpočítání 20 znaků vedeme tužkou slabou čáru a průsečíků těchto svislých čar s řádky písma využíváme jako fixačních bodů. O tom i o dalších fixačních pomůckách však ještě pojednáme podrobněji.

Nyní si vezměme k ruce hodinky a věnujme se následujícímu cvičení.

Promysleme si před tím krátce ještě jednou, v čem předčí dobří čtenáři čtenáře méně dobré. Kdykoli přistupujeme ke cvičení, soustředme se na některou ze zásad, jimiž se řídí dobří čtenáři.

C V I Č E N Í (novinářský článek)

Rozmanitost typů Rozmanitost typů se stává problémem i pro americké vojenské letectvo. Tak např. ve skladech letectva je přes 58 000 druhů šroubů. Mohlo by jich být o tři čtvrtiny méně, aniž by se tím brzdil další vývoj. Takto zněl výsledek průzkumu, kterým prověřilo vojenského letectvo USA jednu soukromou firmu. Ve výsledcích průzkumu bylo uvedeno i konkrétní finanční

zdůvodnění. Jen u skladovaných šroubů stojí stálá evidence tisíce dolarů. Každý druh šroubů musí mít svou zvláštní schránku, která pro 20 000 šroubů stojí přibližně 1000 dolarů. K tomu přistupují mzdy zaměstnanců, náklady za skladovací prostory a správní režie.

Pověření poradci nejprve zavedli soustavu číslování, kterým lze každý náhradní díl přesně popsat na děrném štítku. (Tvar hlavy, materiál, závity, délka a povrch, jakož i protažení a pevnost.) Počítačem bylo zjištěno, že se jednotlivé typy překrývají v 60 až 70 % případů. Další zkoumání bylo přenecháno inženýrům. Ti např. shledali, že přibližně 1000 ocelových šroubů je vzájemně zaměnitelných. Bylo dokonce možné určit, ve kterých případech se vyplácl nahradit šrouby z méně pevné oceli šrouby z oceli pevnější.

K tomu však bylo nutné opatřit technické výkresy. Všechny výsledky byly uloženy do programu počítače. Testem na jedné z raket bylo ověřeno, že místo 15 000 různých typů šroubů stačí zlomek tohoto počtu. Příště se mají všechny požadavky konstruktérů přezkoumat podle standardního programu. Všem oprávněným nárokům na speciální typy bude vyhověno. Výsledky tohoto průzkumu jednak přispějí k zjednodušení skladového hospodářství, jednak umožní dodavatelům racionalizovat výrobu.

 Stopl Kontrola času!

Podívejte se do tabulky, jaké rychlosti slov/min jste dosáhli. (Cvičení mělo zhruba 240 slov.)

TABULKA RYCHLOSTÍ

Naměřený čas čtení		Rychlost slov/min	Naměřený čas čtení		Rychlost slov/min
0min	0,5s	3000	0min	40	360
0	10	1440	0	45	320
0	15	960	0	50	290
0	20	720	0	55	260
0	25	575	0	00	240
0	30	480	0	05	225
0	35	410	0	10	205

Naměřený čas čtení		Rychlost slov/min	Naměřený čas čtení		Rychlost slov/min
1min	15	190	0min	30	160
0	20	180	0	35	150
0	25	170	0	40	145

Následujícím testem zjistíte opět i svou chápavost (správné odpovědi jsou uvedeny na str. 166).

TEST CHÁPAVOSTI

1. Přehled

- a) Poznamenejte si heslovitě nejdůležitější motivy textu (20 %)
 b) O čem článek pojednává? (Formulujte jednu až dvě *vity*.) (30 %)

2. Jednotlivosti

- c) O jaký problém jde v článku? (5 %)
 d) Kde byl tento problém zkoumán (u koho) ? (5 %)
 e) Kolik různých druhů šroubů bylo zjištěno ? (5 %)
 f) Co udělali poradci jako první věc? (5 %)
 g) Na čem byl nový systém otestován? (5 %)
 h) Kolik typů šroubů bylo zjištěno při tomto testu ? (5 %)
 i) Jak se bude postupovat v budoucnu? (10 %)
 j) Komu se těmito opatřeními ještě pomůže? (10 %)

Celkem

Uvolnění zraku

Naše cvičení zrakového rozpětí znamenají tvrdý trénink svalů.

Dokud se nové dovednosti neupevnily v návyky, znamenají vypětí, a tím i určitou námahu pro oči. Přísně vzato je ovšem zraková činnost špatného čtenáře mnohem namáhavější, ale mnohaletý návyk brání tomu, aby si tuto námahu uvědomoval. Zato však, jako námahu pocítuje nový způsob třebaže konec konců znamená menší zatížení. Jakmile se popsaný způsob pohybu očí stal skutečným návykem, znamená to pro oči úlevu. Špatné návyky, které si osvojila většina čtenářů, zdánlivě nepředstavují

žádnou námahu. Přesto je námaha patrná předčasným poklesem výkonu, únavou, sníženou soustředěností, nadměrnou spotřebou času. Když toto vše uvážíme, dospějeme k závěru, že špatné čtení je nakonec i namáhavější.

Ale i čtení dobré — zejména čteme-li dlouho — způsobuje vzhledem k jednostranné činnosti očí únavu. Proto se při praktickém čtení doporučuje tu a tam uvolňovat zrak, k čemuž slouží oční gymnastika. Oční gymnastika je při čtenářských cvičeních i jiných formách tréninku racionálního čtení — např. právě při cvičeních zrakového rozpětí — nezbytná.

Řekli jsme již, že jsou oční lékaři, kteří oční gymnastikou zmírňují vady zraku nebo je dokonce úplně odstraňují.

Tak jako při jiné svalové činnosti můžeme i zde někdy dosáhnout určitého uvolnění tím, že přistoupíme k jiné práci.

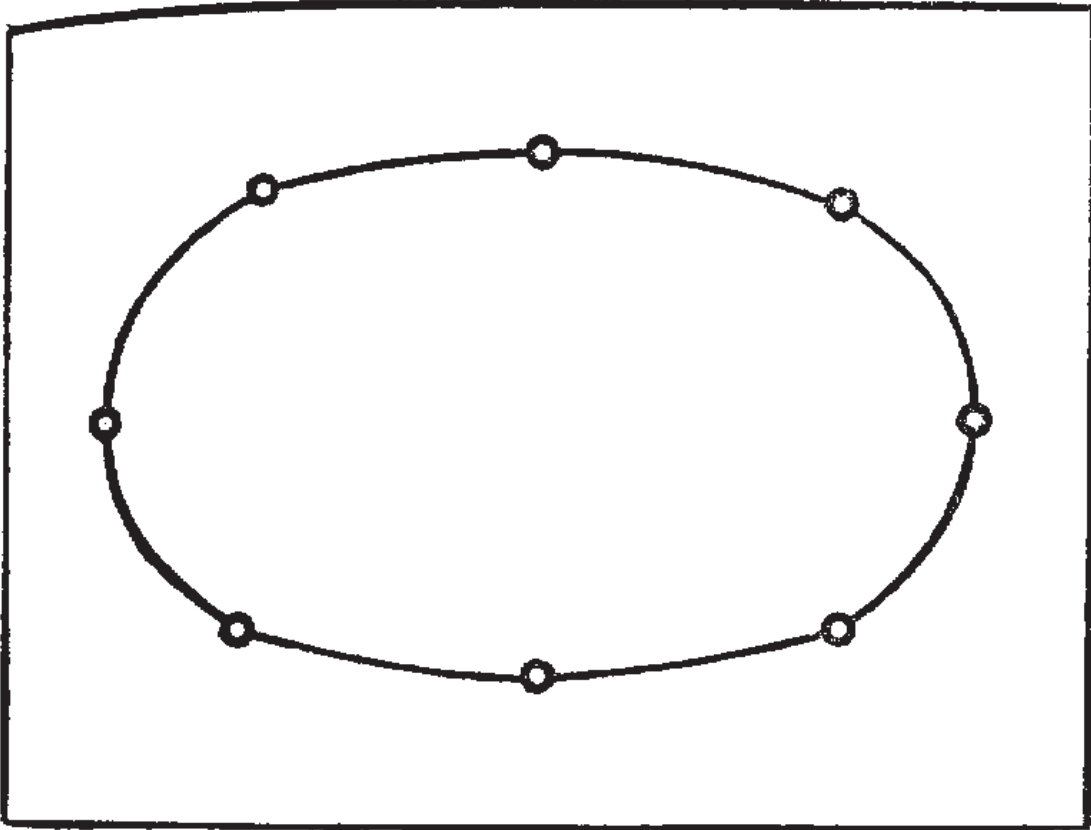
Dělníkům pracujícím u běžícího pásu se často doporučuje, aby vykonávali každých 20 minut činnosti jiného druhu; touto záměnou činností se dosahuje částečného uvolnění oněch svalů, které byly při předchozí práci nejvíce namáhány. Z týchž důvodů se také v dílnách zavádějí uprostřed směny přestávky.

Moudří zaměstnavatelé pořídili k tomuto účelu pro své zaměstnance lehátka; a to rozhodně nelze považovat za projev lásky „k bližnímu“. U některých firem se prostřednictvím ampliónů občas vysílá návod, jak provádět uvolňovací cviky.

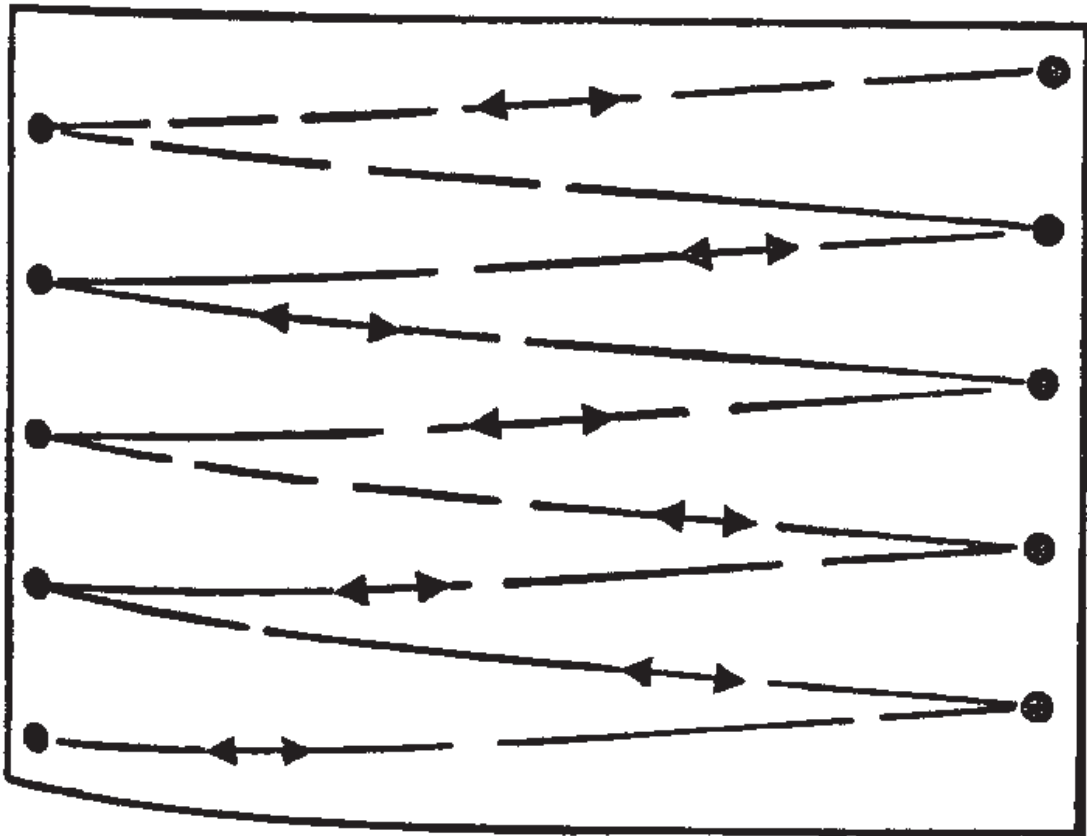
Pokud bychom to chtěli uplatnit u očí, znamená to: jestliže si naše oči přivykly na určité velikosti písma a na určitou vzdálenost od čteného textu, musíme tento návyk kompenzovat přizpůsobením na jiné vzdálenosti. Neustálý pohyb očí při čtení zleva doprava se musí kompenzovat jinými pohyby očí.

Odpočinku lze dosáhnout tím, že v přestávkách přivřeme oči a zakryjeme si je rukama.

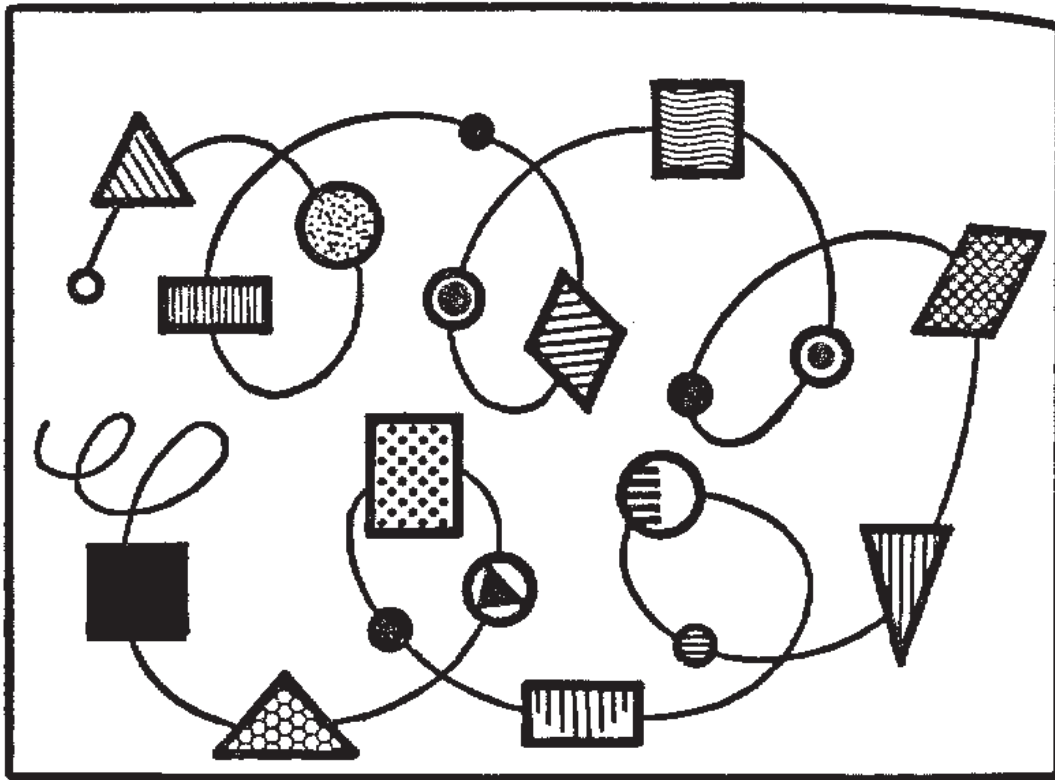
Takové cviky a přestávky jsou na místě zejména po přečtení drobného písma nebo obtížných textů. Četnost těchto cviků a přestávek nelze určovat jen podle pocitu únavy, protože čtenář při intenzivním zájmu o obsah materiálu pokles výkonu a únavu uvědomuje příliš pozdě. Měli bychom si zvykat prokládat delší čtení častějšími krátkými uvolňovacími cviky. Taková oční gymnastika by neměla trvat déle než 1,^{1/2} až 2 minuty a spočívá v tom, že



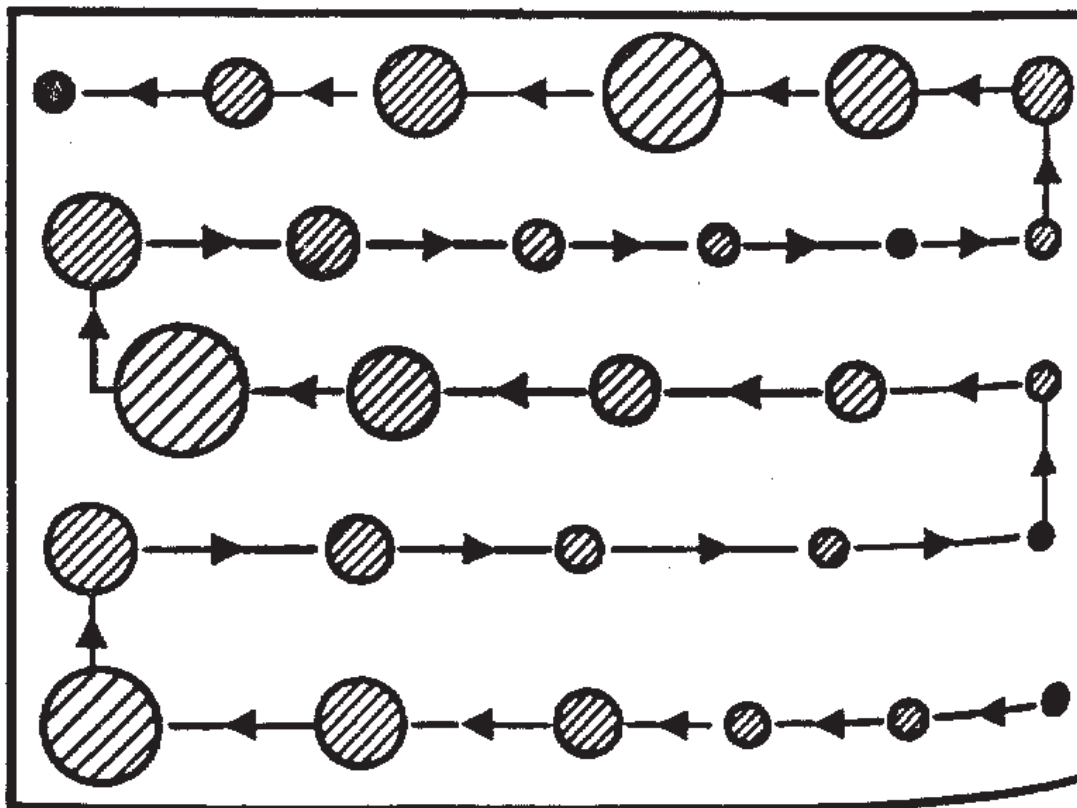
Obr. 24. Pohled klouže různou rychlostí dopředu i dozadu, od tečky k tečce



Obr. 25. Pohled míří ve směru šipek nahoru idolu



Obr. 26. Pohled sleduje spirálu od jednoho obrazce k druhému



Obr. 26a. Pohled sleduje kruhy různé velikosti a šrafování (resp. barvi)

1. se díváme na zvláštní pomůcky pro oční gymnastiku, které orientují pohyby očí různými směry;
2. se díváme na věci v jiných vzdálenostech, např. na protější stěně nebo venku za oknem;
3. si na krátkou dobu dlaněmi přikryjeme přivřené oči; při tom si představujeme lahodnou tmou, čímž zároveň dosahujeme nervového uvolnění.

Obrázky 24—26a podávají ukázky několika pomůcek pro oční gymnastiku. U obr. 26a jsou obrazce různě zbarveny a šrafovány.

Obrázek 24 ukazuje elipsu, na jejímž obvodu jsou vyznačeny tečky. Sledujte tyto tečky dopředu i dozadu, přeskočte také jednou napříč celým polem na libovolnou tečku, pak vzhledněte a zkuste si představit na protější stěně podobný obrazec, po němž pak může tékat zrak obdobným způsobem. Nakonec pozorujte oknem různě vzdálené předměty a poté si přikryjte oči dlaní. Obdobně si počínejte i u obrázků 25 až 26a.

Mezi čtením se také občas dívejte ve svém pokoji po různě barevných a různě velikých předmětech, které jsou umístěny v různých vzdálenostech. Doporučuje se i občasné kroužení očními bulvami. Při tom všem je třeba dbát na to, abychom se při těchto zrakových cvičeních na věci dívali tak, jako bychom si je chtěli přesně prohlížet, tzn. že pohled by jimi neměl pronikat, ledaže by šlo o další způsob, jak uvolnit oči.

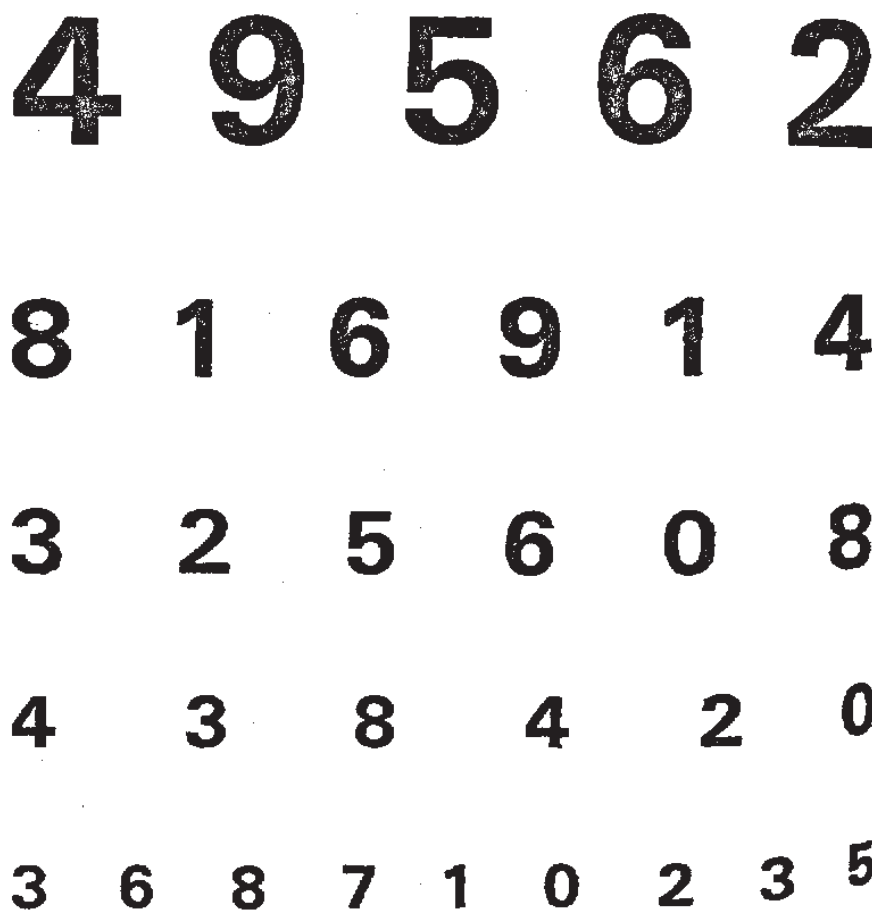
Když si zakryjete oči, neměli byste tlačit na bulvy. Máte-li pocit, že byste to měli udělat, je to téměř vždy znamení, že potřebujete delší odpočinek, tzn., že jsou oči přetíženy.

Tato cvičení vypadají jako hra, a tak tomu také má být. Gymnastika a uvolňovací cvičení mají často charakter hry, a tím umožňují kromě odpočinku svalů také uvolnění duševní. Obrázky 24 — 26a lze považovat za jakási „hřiště“ pro oči. Jistě znáte výraz „pastva pro oči“. V tomto smyslu lze používat jako uvolňovacích cvičení také uměleckých reprodukcí. Tak např. folkloristické obrazy Breughelovy jsou přímo stvořeny k tomu, aby se na nich oči „pásly“.

Jestliže jsme seznali, že naše oči se při čtení pohybují nárazově, a nikoli klouzavě, lze v zájmu uvolnění přejít ke klouzavému pohybu zraku.

Pomůcky k provádění oční gymnastiky si můžeme snadno

pořídít sami. Při vynalézání takových „hřišť“ pro oči se fantazii téměř nekladou meze. Zapamatujte si však, že oční gymnastika nemá rozhodně trvat déle než 1 ^{1/2} až 2 minuty, že v žádném případě nesmí působit námahu, nemá-li ztratit charakter hry Jakmile by se projevil sebemeně nepříjemný pocit, mělo by se vždy přestat, nikoli však natrvalo. Trochu později je vhodné cvičení opakovat. Při delší exponované činnosti by se měly intervaly mezi jednotlivými cvičeními oční gymnastiky zkracovat. Provedeme-li si první cvičení až po hodině čtení, mělo by se ko-



Obr. 27. Test ostrosti zraku

nat další již po půlhodině a pak se intervaly dále zkracují tak, jak to práce vyžaduje.

Účastníci kursů rychlého čtení potvrdili účinnost tohoto cvičení a často vyslovovali mínění, že se tím oko osvěží i při jiných činnostech, než je čtení.

Naprostu nechceme očnímu lékaři zasahovat do řemesla. Kdyby při doporučené oční gymnastice po určité době zůstal pocit námahy, bude účelné dát si vyšetřit zrak. Leckterý účastník kursu rychlého čtení upozoroval teprve během školení, že jeho oči potřebují lékařské ošetření.

Naproti tomu bychom chtěli znovu poukázat na to, že si také lidé se zrakovými vadami (pokud byly napraveny), popř. se zrakem, který není zcela normální, mohou osvojit dobré metody čtení.

Udělejme si malý pokus.

Postavte si tuto knížku s obrázkem 27 na vzdálenost dvou metrů před sebe a zkuste rozpoznat číslice. Předpokladem je, aby kniha byla dobře osvětlena, aby tedy denní světlo dopadalo přímo na text a aby vás neoslňovalo. Rozpoznáte-li všechny číslice včetně nejdrobnějších, lze mít za to, že máte ještě dobré oči. Přikryjte si jedno oko rukou a podívejte se, zda dokážete číslice rozeznat ostře. Pokud přečtete jen hořejší řádky, měli byste si pro všechny případy dát vyšetřit zrak; přečtete-li jen největší číslice, potřebujete nezbytně brýle, ledaže se vás oční lékař snaží pacienty léčit výše popsanými metodami oční gymnastiky. Navíc vám váš oční lékař bude moci říci o vašem zraku ještě další podrobnosti, např. o vaší schopnosti prostorového vidění.

Závěry páté kapitoly

- Dobré čtenářské dovednosti si lze osvojit mj. správnou činností očních svalů. Uvnitř i vně oka fungují svaly, které lze trénovat. Tyto svaly zajišťují nejen pohyb očí při čtení, ale i přizpůsobení zraku vzdálenosti pozorovaného předmětu.
- Během vlastního čtení (vnímání znaků) musí oči setrvat v klidu. To, co pocítujeme jako klouzání zraku, je ve skutečnosti ulpívání a nárazové postupování očí. Jen během krátkých ulpění (fixací) mohou oči vnímat text.

- Počet fixací na jeden řádek, popř. daný text, se u jednotlivých čtenářů liší. Dobří čtenáři zachycují jediným pohledem široké části textu, např. přečtou řádek strojového písma třemi fixacemi.
- Zmenšení počtu fixací má za následek nejen vyšší rychlost čtení, ale i lepší pochopení obsahu. Čtenář totiž získá rychlejší přehled a je dříve informován, aniž musí rychleji pohybovat očima.
- Doslovné čtení přetrhává sled myšlenek. Proto má pomalé čtení často za následek pokles chápavosti.
- V západních kulturních jazycích neustále vzrůstá počet písmen, popř. slabik ve slovech. Od 15. století do dnešní doby se např. německá slova v průměru prodloužila o 1,3 písmene.
- Zvláštními cvičebními pomůckami školíme periferní vidění. Širší partie sítnice se tím učí lépe vnímat. Po krátkém cvičném údobí lze dobře zachytit 6—9 nesouvisejících znaků. To odpovídá šířkou rozpětí třetině řádku strojového písma. Zároveň školí tato cvičení schopnost soustředění, krátkodobou paměť a také lepší vidění při jiných činnostech, než je čtení.
- K procvičování zřetelného rozpětí je třeba zvlášť upraveného materiálu, který si můžeme s pomocí psacího stroje snadno sami vypracovat. Skupiny znaků o různém rozpětí a s různě členěnými mezerami (číslice, písmena a smíšené znaky) se překryjí kartičkou a obratnými pohyby prstů se na zlomky sekund postupně odkrývají. Tato doba stačí oku i mozku k rozpoznání odkrytých znaků.
- Jiný způsob, jímž procvičujeme rozšiřování zřetelného rozpětí je čtení textů, v nichž jsou fixace zvlášť označeny. V tom případě se čtenáři typografickými prostředky vyznačuje, kde má ulpět jeho zrak a s jakým zřetelným rozpětím má pracovat
- Všechny metody čtení se musí již během cvičebního údobí převádět do praxe. To platí zejména o čtení v širokém zřetelném rozpětí, popř. o čtení s málo fixacemi.
- Čtení představuje kromě duševního vypětí také námahou očních svalů. Obojí si vynucuje kompenzací, již lze dosáhnout určitými formami oční gymnastiky. Zvláštní pomůcky, vyža-

dující na očích práci jiného druhu, než je tomu při čtení, a přizpůsobování zraku jiným vzdálenostem pozorovaných předmětů slouží k dílčímu uvolňování. Přivírání a zakrývání očí s cílem, aby si oči odpočinuly, doplňuje oční gymnastiku.

KAPITOLA ŠESTÁ

Důležité způsoby čtení

Poukázali jsme již několikrát na to, že dobrých čtenářských technik lze použít pro každý druh četby. Dále jsme si ujasnili, že rychlejší čtení je mnohdy i účelnější, protože umožňuje rychleji chápat obsah čteného materiálu. Přesněji řečeno: školeným myšlením se zvyšuje chápavost a výkon paměti a funkčně i tempo čtení. Trojnásobná nebo i vícenásobná rychlost čtení ve srovnání s rychlostí počáteční přichází v úvahu především u materiálů normální obtížnosti, u textů, které lze prakticky vesměs zahrnout pod pojem informace.

O nejvyšších rychlostech čtení pojednáme až v kapitole deváté.

Rychlost snižujeme, vyžaduje-li to povaha četby nebo diktují-li to naše specifické čtenářské záměry.

Odhlédneme prozatím ještě od rychlosti čtení a jeho zaměření a budeme se zde ještě trochu podrobněji zabývat různými způsoby čtení.

Tak například existuje technika čtení, při níž jde o to, určit kterým částem materiálu se má později ještě věnovat další pozornost. Tuto techniku nazýváme informačním čtením ne o prvotní informací. Zde postupujeme velmi rychle, a to tak, že při čtení hledáme odpovědi na otázky, které jsme si předem vylíčili,

U knih bychom měli navíc ještě přihlížet k určitým bodům, abychom mohli rychleji rozhodnout, má-li být knize vůbec věnována pozornost, popř. v jakém rozsahu. Jsou to tyto body:

Prvotní informace

1. *Titul* vymezuje několika málo slovy obsah knihy (pokud neslibuje reklama příliš mnoho). Titul má dát odpověď na otázky: Jak se kniha nazývá? Jaké tematické oblasti se kniha týká?
2. *Jméno autora*. Pokusme se zjistit: Kdo k nám promlouvá? Co je zač? Jaké stanovisko zaujímá? Jaké známe jeho odpůrce? A také: jak píše?
3. *Obálka* (zejména záložka). Zde seznamuje nakladatelství se záměrem knihy. Najdeme zde také často stručnou charakteristiku, z níž se dovíme, pro jaký účel a jakým způsobem byla kniha napsána.
4. *Rub titulního listu* přináší často obecnou anotaci, která má stručně seznámit s obsahem knihy a s jejím zaměřením a zároveň vymezit okruh čtenářů, pro který je práce určena. Na patě stránky je údaj o tzv. copyrightu a obvykle i autoritách, které působily při lektorování díla.
5. *Předmluva* stručně informuje o základním přístupu autora k tematice a o cílech, které si autor vydáním díla předsevzal splnit.
6. *Úvod* je vlastně první organickou částí díla, v níž autor uvádí do problematiky knihy, seznamuje čtenáře se svou metodou a naznačuje plán své práce.
7. *Obsah* podává přehled o členění látky a odpovídá heslovitě na otázku, o čem kniha pojednává (nikoli jak). Z obsahu však také poznáme, co kniha neobsahuje.
8. *Živá záhlaví* stručně naznačují, o čem příslušná stránka pojednává. Vyskytují se nyní bohužel zřídka.
9. *Marginálie* mají čtenáři pomoci v takových případech, potřebuje-li se vrátet k podstatným myšlenkám. Při prvotní informaci upozorňují na hlavní myšlenky díla.
10. *Poznámky pod čarou* jsou mnohdy cenné tím, že se v nich uvádějí prameny, odkazy na jména významných autorit nebo důležité vysvětlivky. Poznámky by neměly být přetěžovány údaji, které lze uplatnit v běžném textu.
11. *Obrázky* jsou důležitým prostředkem výkladu. Ozřejmují se jimi složité souvislosti. Obrázek řekne více než tisíc slov.

12. *Tabulky a grafy* mají stejný význam jako vyobrazení. Umožňují odborníkům rychlou informaci.
13. *Závěry* (na konci jednotlivých kapitol nebo celé knihy) shrnují několika větami podstatu obsahu. Jsou cennou pomůckou k opakování při studiu.
14. *Rejstříky* jsou pravou studnicí informací. Podávají rychlý abecední přehled o tom, o čem kniha pojednává.
15. *Seznam cizích slov a odborných výrazu* (glosář) pomáhá zejména studujícím a nováčkům, aby se orientovali v odborné terminologii. Do jisté míry je i měřítkem námahy, kterou bude čtení daného materiálu vyžadovat.
16. *Seznam pramenů* (literatura — bibliografie) informuje čtenáře o materiálech, jichž autor použil. Jsou to zároveň podněty k další práci a ke specializaci. Někdy tu lze dokonce zjistit, že jiná kniha by byla pro naše účely vhodnější než ta, již se právě zabýváme.
17. *Doslov* poukazuje na otázky, které zůstaly otevřeny. Někdy se z něho dovíme, že kniha neobsahuje to, co v ní hledáme.
18. *Tiráž* je souhrn předepsaných nakladatelských a polygrafických údajů o knize a je umístěna na konci knihy. Je to jakýsi rodný list publikace. V tiráži nalezneme zejména: jména původců, resp. editorů díla (autora, překladatele, ilustrátora, fotografa, navrhovatele obálky, vazby a grafické úpravy, redaktorů aj.), název díla, název nakladatelství, údaj o počtu a datu vydání, výši nákladu, název edice, tematické označení, druh použitého písma a papíru, rozsah díla, cenu knihy, název tiskárny atd.
19. *Propagační texty nakladatelství* (většinou na nepotištěných stránkách) uvádějí někdy další tituly obdobného tematického zaměření.

U knih si ovšem můžeme také všimnout grafické úpravy, tisku nebo papíru a — pokud máme možnost volby — rozhodnout pro čitelnější písmo, kvalitnější papír, výraznější tisk.

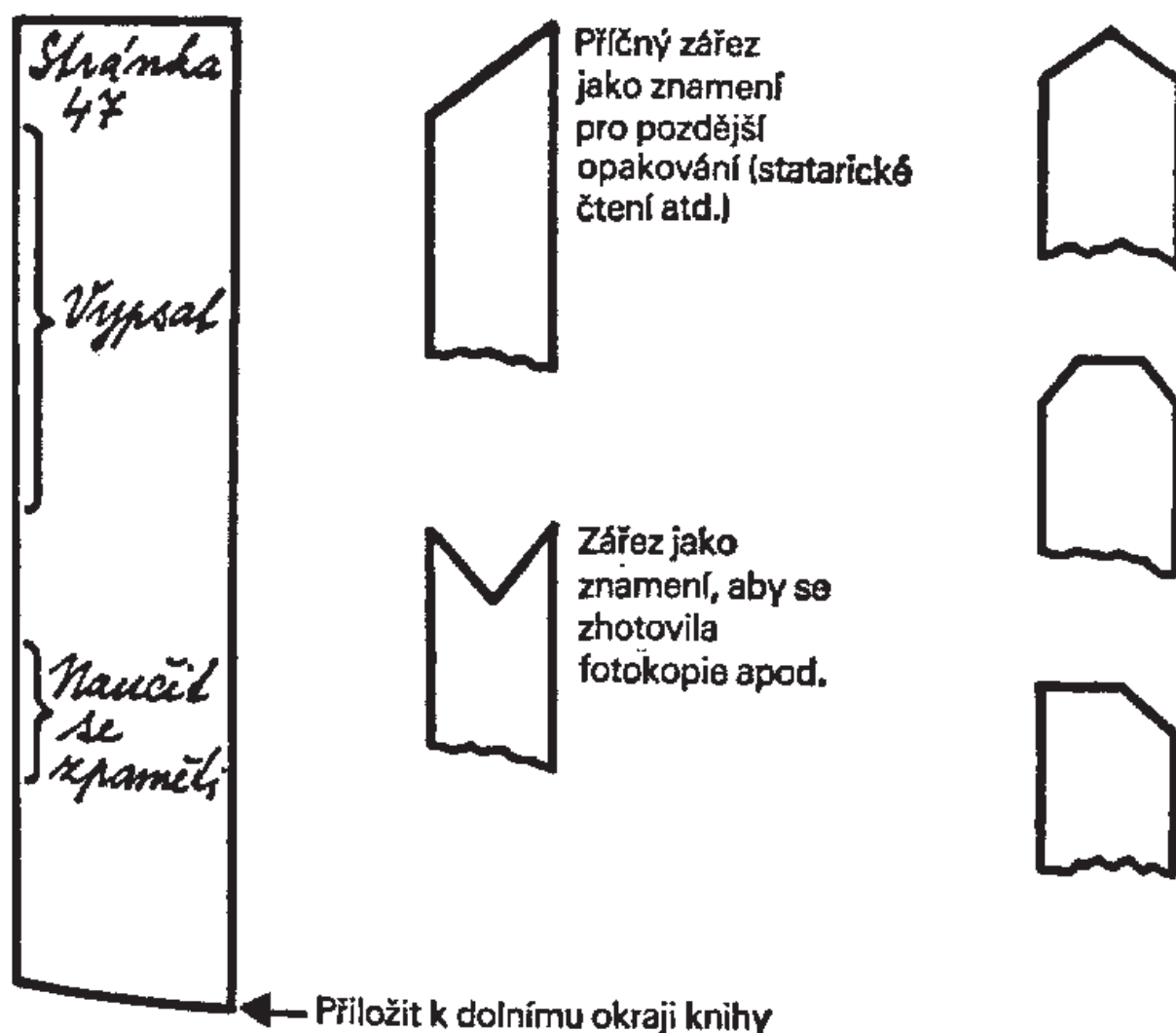
Čím více z uvedených bodů lze v dané knize hodnotit kladně tím bude kniha pro nás užitečnější. U všech druhů četby může být účelné používat techniky dvojího čtení: Nejprve získáme rychlým, ale velmi soustředěným pročtením textu celkový pře-

hled. Při druhém čtení pak pronikáme do důležitých podrobností. Často se však dochází již při prvním čtení k závěru: to mi stačí, zbytek si mohu odpustit, nevyplatí se číst podruhé.

U náročných textů se předběžné čtení dělí — a tím docházíme k technice trojího nebo vícenásobného čtení — na prvotní informaci a tzv. kurzorické čtení.

Kurzorické čtení

Pokud jsme se po získání prvních informací zásadně rozhodli, že se hodláme danému textu dále věnovat, poslouží nám kurzorické čtení k přesnému rozvržení dalšího pracovního postupu. Někdy se v literatuře tento způsob čtení také označuje jako diagonální



Obr. 28. Papírové proužky (zálůžky) s pracovními poznámkami

(úhlopříčné) čtení. S tímto termínem je spojena rada bleskově prohlížet stránky směrem od levého hořejšího rohu k pravému rohu dolejšímu s cílem zachytit tímto způsobem důležité pojmy. Tento způsob však nemůžeme zcela doporučit, jak si již nyní sami dovedete vysvětlit z funkce pohybu očí. Navíc je možné, že nejdůležitější místa textu jsou právě v pravém hořejším nebo levém dolejšímu rohu. Kurzorické čtení je mnohem účinnější, pro-vádí-li se velkou rychlostí a s velmi širokým rozpětím zraku (u strojového písma přibližně 30 úhozů) tím způsobem, že se každé místo v textu dostane jednou do zorného pole (viz též kapitolu devátou).

Učebnice jsou pracovními pomůckami, a proto lze do nich vpisovat různé poznámky a značky. Jinak je tomu pochopitelně s vypůjčenými knihami. Do nich však můžeme vkládat papírové proužky (záložky) s poznámkami.

Zářezy a poznámky na těchto záložkách ukazují, kde a jakým způsobem se máme později ještě textem zabývat. Kdo si dělá poznámky do své vlastní knihy, měl by si vymyslet určitou symboliku, která ho bude při další práci orientovat. Tak např. svíslá červená čára může být symbolem pro to, že jde o zvlášť důležité místo. Nebo dlouze protažený otazník může znamenat, že se tento text má pečlivě přezkoumat.

Při kurzorickém čtení se práce na textu rozvrhuje zhruba takto:
čím je ještě třeba dále se zabývat,
co stojí za to znát,
co je možné vynechat,
co je zbytečné?

Statarické čtení

Při způsobu čtení, kterému nyní věnujeme pozornost, jde o zcela odlišný postup, než o jakých dosud byla řeč.

Tento způsob čtení bude uplatňován při učení, bude-li čtenář chtít důkladně vniknout do dané látky a osvojit si ji. Charakteristickým rysem této metody je, že se postupuje poměrně pomalu. To však neznamená, že by nebylo možné použít různých rychlostí čtení. To závisí na povaze látky a na záměru studujícího.

Nesmíme se ovšem vracet ke starým návykům a zvažovat každé slovo na lékárnických vážkách. Duševní energii i čas musíme soustředěně vynakládat na ona místa, která jsou podstatná a znamenají pro čtenáře přínos.

Při tomto způsobu čtení nesmí zůstat nic nepochopeno. Zásadně postupujeme dále až tehdy, když je předchozí látka zcela jasná. Proto nazýváme tento způsob čtením statarickým (odvozeno od kmene lat. slova „status“). Je to způsob čtení, při němž se čtenář zastavuje a příslušné pasáže důkladně promýšlí. Přitom do textu pilně vpisuje poznámky a různé značky a dělá si četné výpisky. Barevné značky a symboly označují místa, jimž bude třeba věnovat zvláštní pozornost. Rovněž lze důležitější místa jednoduše podtrhnout, jak již bylo stručně naznačeno ve výkladu o kurzorickém čtení, zde však mnohem zřetelněji a se záměrem čtenému textu se naučit nebo mu alespoň důkladně porozumět.

Zde je na místě text důkladně zpracovávat podtrháváním, označováním a poznámkami na okraji. Přitom dělají platnou službu barevné tužky.

Mějte na zřeteli, že knihy, zejména učebnice, jsou pracovními prostředky a že se jich tedy musí jako takových používat. Jde-li o cenné bibliofilie nebo obává-li se čtenář, resp. studující ve svých knihách podtrhávat, zbývá ještě další prostředek: výtah, excerptce.

Také při pořizování výtahů lze postupovat různými způsoby, podle toho, k čemu má výtah později sloužit. V některých případech prostě stačí opsat obsah knihy, a to popřípadě jen heslovitě, Jindy se pořizuje výtah z určitých míst v textu a posléze existuje forma excerptce, tzv. konspekt, při němž se vypracovává výtah z cele knihy.

Excelovat neznamená opisovat formulace autora, ale reprodukovat obsah vlastními slovy nejstručněji, tedy heslovitě. Tím, že dovedeme reprodukovat obsah vlastními slovy, zároveň dokazujeme, že jsme textu porozuměli.

Kontrolní čtení

Když si čtenář za pomoci prvotní informace rozvrhl práci, kurzorickým čtením si určil, kterými místy je třeba se dále zabývat a statarickým čtením pak hlouběji pronikl do látky, mělo by to vlastně stačit.

Protože však vývoj nikdy nezůstává stát na místě a jsou zveřejňovány stále nové a nové poznatky, bude často třeba po určité době provádět kontrolu myšlenek, s nimiž jsme se dříve obeznámili. Tomu slouží forma čtení, kterou nyní popíšeme.

Co do techniky je tato forma něčím mezi oběma již uvedenými způsoby. Započte se tedy se čtením kurzorickým a pokračuje se tak dlouho, až se ukáže nutnost korektury. Pak se přejde ke čtení statarickému, látka se koriguje a promýšlí tak, jak to vyžaduje poslední vývoj, a znovu se kontroluje.

Kontrolní čtení slouží k porovnávání s novými zkušenostmi, s názory jiných autorů, s myšlenkami z jiných pramenů, než z kterých jsme právě čerpali, a k přezkoumávání platnosti toho, co jsme si kdysi vštípili do paměti.

Někdy se v literatuře popisuje forma studia, jejímž smyslem je uchovat nabyté vědomosti co nejpevněji v paměti. Tento způsob studia se opírá o několikanásobné opakování, a to pokud možno doslovné. Této metody lze použít i při čtení. I při statarickém čtení by se mělo postupovat tak, aby se nabyté vědomosti vryly do paměti. Dalším krokem je kritický pohled při pozdějším kontrolním čtení.

Nechceme se zde držet příliš striktně ani forem, ani jimi vymezené pracovní náplně; spíše se pokusíme tyto formy a jejich obsah pozměnit podle vlastní potřeby. Tak např. lze zpracovávat každou látku dvojím čtením, tedy používat naší techniky dvojího čtení-Přitom se v první fázi látka jen velmi rychle přelétne a v druhé fázi — bezprostředně poté — se věnuje pozornost těm místům, o něž nám v daném případě hlavně jde. Celý postup je tedy jasný:

Nejprve jde o to, získat přehled, kterým místům je třeba věnovat pozornost, a pak se těmito místy intenzívně zabývat. Při tomto postupu lze velké partie látky vynechat, totiž ty, představují jen tzv. vatu nebo jichž k danému pracovnímu účelu není třeba.

Pro jednotlivé způsoby čtení nelze stanovit obecně platné rychlosti. U všech uvedených způsobů lze uplatnit rozdílné rychlosti a tyto rychlosti lze měnit i během jednotlivých úkonů, zejména však při statarickém čtení.

Závěry Šesté kapitoly

- Informativním čtením neboli prvotní informací rozumíme způsob čtení, při němž se postupuje velmi rychle, a to s cílem určit nebo zjistit ta místa, jež jsou důležitá a jímž má být ještě později věnována pozornost. Zároveň se získá přehled, je-li práce k danému účelu vůbec použitelná.
- Kurzorické čtení se velmi blíží prvotní informaci. Mnohdy stačí jedna z těchto forem nebo jejich kombinace. Při kurzorickém čtení se přesně stanoví, kterými částmi textu se budeme dále zabývat a jakým způsobem. Přitom lze již do textu vpisovat první poznámky (značky — symboly) nebo vkládat záložky. Také pro kurzorické čtení je charakteristická velká rychlost.
- Statarické čtení je forma intenzivního pronikání do látky. Pomalu se postupuje tehdy, když se objevují nové pojmy, které je třeba vštípit si do paměti, rychleji tehdy, když je obsah znám nebo jde-li o podružné partie, např. zbytečně obširné příklady, nespornou „vatu“ apod. Rychlost čtení nesmí přesahovat rychlost, s jakou je chápán obsah, přičemž je nutno rozlišovat mezi vlastním čtením a promýšlením. Excerpce a značení textu usnadňují práci.
- Kontrolní čtení — které následuje vždy delší dobu po prvních pracích — je nutné tehdy, pokročil-li vývoj dále nebo má-li se konfrontovat obsah čteného textu s vlastními myšlenkami, popř. s myšlenkami třetích osob.

Od uvedených forem se lze uchýlit, popř. lze kombinacemi a doplňováním vyvíjet další metody.

KAPITOLA SEDMA

Různé druhy četby

Učení je v zásadě vždy získáváním vědomostí nebo dovedností. Přesto však existuje pro každý učební předmět zvláštní metodika. Také různé druhy četby vyžadují rozličné metody práce, které spočívají v podstatě v tom, že se různé způsoby čtení, uvedené v předchozí kapitole, obratně kombinují. Zároveň musí být náš intelekt inspirován k tomu, aby kladl otázky, dával na ně odpovědi, aby podněcoval naši nápaditost, ale pokud by se některé názory ukázaly nesprávnými, aby se těchto nesprávných představ dokázal zbavovat.

Čtení novin

V zahraniční literatuře — zejména americké — která se zabývá technikou čtení, se setkáváme často s radou, aby se při čtení postupovalo takto: Přečteme si důkladně nadpis, pak pozorné první větu, poté věnujeme ještě letmou pozornost druhé větě a zbytek můžeme klidně přeskočit.

Při tomto postupu lze prý získat nejlepší informace, protože všechno, co přijde po prvních větách, je podružné, někdy jen „vata“, ale většinou pouze rozvedení prvních myšlenek.

V této souvislosti se občas setkáváme i s přirovnáním k obrácenému jehlanu.

U normálně stojícího jehlanu spočívá celé těleso pevně a bezpečně na široké základně. Dole je jehlan nejmohutnější. Obra –

se, stojí celý na jediném bodě a celá váha je pak nahoře. Tak má prý vypadat stavba novinových článků:

Široká základna informací je nahoře, většinou již v nadpise, přinejmenším však zhuštěně v první větě. Úměrně tomu, jak se celý útvar zužuje, jsou informace méně důležité a ztrácí se obsah.

Takové rady jsou na-pováženou. Není je možné brát vážně, neboť všichni novináři své články takto nekonstruují, přestože někdy tímto způsobem postupují. To však čtenář před přečtením článku nepozná.

Stejně často se stává, že autor článku chce nadpisem jen podnitit zvědavost. V takových případech formuluje nadpis jinak, než by odpovídalo z logického hlediska obsahu zprávy. Čtenář, který se domnívá, že byla použita metoda obráceného jehlanu, je uveden v omyl. Nedoví se ze skutečného obsahu nic.

Jiní novináři začínají své články podrobným líčením situace nebo nálad. Vezměme např. zprávu o vědecké konferenci. Mnohdy se v ní nejprve popisuje celková atmosféra a pak se teprve zaznamenají důležité a nové myšlenky obsažené v některé přednášce. Zpráva se obšírně zabývá vnější stránkou konference, než se „vyloupnou“ záležitosti, o něž především odborně zainteresovanému čtenáři jde.

Rozhodně tedy nelze říci, že hlavní myšlenka se v novinovém článku objevuje již na začátku nebo dokonce hned v nadpise.

Je daleko lepší projevovat při čtení novin a samozřejmě i při jiné četbě vlastní čtenářskou aktivitu, jak již bylo naznačeno ve čtvrté kapitole v odstavci Číst aktivně. To znamená položit si už předem otázku: o co by mohlo jít, co lze očekávat? Použijeme-li pak techniky dvojího čtení, o níž už rovněž byla řeč, dojdeme rychle a bezpečně k hlavním myšlenkám, tyto myšlenky dokážeme lokalizovat a najdeme i utřídíme si cenné podrobnosti.

Je nasnadě, že je k tomu třeba cvičeného oka.

Zkušené novináři často radí mladým elévům, aby své zprávy psali podle základních otázek: Kdo? Co? Kdy? Kde? Proč?

Podobně si může počínat i čtenář, totiž položit si otázky:

Kdo napsal tento článek? Kdo to je?

O kom nebo o čem se zde hovoří? O co jde? Co je nejdůležitější? Co mne na této věci zajímá?

Kdy se toto vše stalo? Čím lze charakterizovat dobu, v níž k události došlo?

Kde se toto vše odehrává? Kde se tyto události staly? (Pokud je to důležité.)

A konečně: Proč se o tom zde hovoří? Tedy: Co je na tom pro mne nové a podstatné? Proč bych to měl vědět? Co z toho lze použít?

Přistupujeme-li ke čtení s takovými otázkami, dostaneme také přiměřeně brzo odpovědi; ovšem pokud je daný materiál vůbec obsahuje.

Podle tohoto postupu lze číst vždycky, ale právě při čtení novin to přináší velký užitek. Spojujeme-li tento postup s vysokou mírou soustředění a pozornosti, dosahujeme dobrých úspěchů.

Navíc by bylo dobře vědět něco bližšího o osobitém stylu zpravodajů, kteří se ve stejných novinách dostávají stále znovu ke slovu. Tím pak lépe pronikneme do jejich způsobu formulací, do jejich individuálního stylu ve vyjadřování myšlenek.

Jsou např. autoři, kteří se snaží vyvolat u čtenáře tzv. šok nebo alespoň podnítit jeho zvědavost tak dalece, aby si zprávu přečetl (nebo alespoň dané noviny koupil).

Takovou reakci by např. mohl vyvolat nadpis 10 000 mrtvých, přestože z tohoto titulku ještě nikdo nepozná, jaká katastrofa se zde popisuje. Někdy se také čtení uvádí anekdotou, takže čtenář, pokud se právě nechce pobavit, přímo ztrácí čas. Než se dostane k tomu, co ho na věci vůbec zajímá, jsou promarněny drahocenné minuty. Jakmile čtenář rychle a bezpečně vystihl styl, jakým pisatel své články uvádí, může podle toho přizpůsobit rychlost čtení.

Rada držet se v novinových člancích jen nadpisu nebo prvních řádků je pochybená i proto, že mnozí zpravodajové, publicisté osobnosti vědeckého, hospodářského, kulturního a politického života, zkrátka lidé, kteří se v novinách dostávají ke slovu, často teprve v závěru shrnují svá stanoviska, vyslovují své názory, podávají náměty nebo vyslovují požadavky. Vystupují tedy svými vlastními názory až po tom, když pojednali o dosavadním vývoji a rozebrali současnou situaci. První část takovýchto statí přináší do značné míry poznatky odborníkům známé, které jsou

spíše určeny neinformovaným čtenářům jako úvod do dané problematiky. Informovaný čtenář takový úvod nepotřebuje.

Tak i u novin lze souhrnně říci, že účinnost čtení závisí na pohybech očí a na technice (na dobrých čtenářských návycích); je tudíž třeba postupovat podle stejných metod, s nimiž jsme se seznámili v předchozích kapitolách. Jde jen o to, aby se tyto metody obratně pozměňovaly, a to podle osobních, časových a obsahových předpokladů. Čtenář si musí především ujasnit, co četbou sleduje a jaký má k ní důvod, jak chce využít načerpaných poznatků pro svou práci.

Čtení časopisů

O čtení časopisů platí přibližně totéž jako o čtení novin.

I zde se uplatní technika dvojího čtení, tzn. že nejdříve článek letmo projdeme a pak věnujeme náležitou pozornost oněm místům, která jsou z hlediska našich potřeb důležitá.

U některých časopiseckých článků nám mnohdy usnadní orientaci jakési vstupní resumé, umístěné v záhlaví článku.

Ale ani zde se nedá postup zobecnit.

U časopisů, které známe, máme zpravidla již vycvičený pohled pro to, kde můžeme čekat něco podstatného.

U nových časopisů by se měl zběžným prohlédnutím nejprve určit další postup práce.

Není třeba zvlášť zdůrazňovat, že články v časopisech lze číst dobrými technikami a s přiměřeným užitekem jen tehdy, je-li čtenář obeznámen s odborným názvoslovím. (To platí o všech textech, které se vymykají čtenářovu oboru.) Vnikání do nových, popř. čtenáři neznámých oborů by nemělo být doprovázeno terminologickými obtížemi.

Některé časopisy uvádějí resumé jednotlivých statí buď vpředu, nebo na konci v podobě dokumentace. Taková resumé nacházíme někdy i ve formě kartotéčních lístků, které lze vystřihovat a zakládat. Pro duševní pracovníky jsou tyto lístky cenným pracovním prostředkem.

Bohužel jsou také časopisy, v nichž se čtenáři jen stěží orientují. Jsou zlomky odborných článků schované mezi přemírou

inzerátů. U takových časopisů je pohotovost v prohlížení textu doslova k nezaplacení.

Také články vysázené příliš drobným písmem, jak tomu bohužel v některých časopisech bývá, značně ztěžují čtení. Nesmí se však zapomínat ani na to, že rozpor mezi místem, které je v časopise v omezené míře k dispozici, a autorskými nároky na rozsah je pro typografa mnohdy neřešitelný. Musíme si být vědomi toho, že formalistické experimenty negativně ovlivňují čtenářský výkon.

O čtení článků v časopisech platí mnohé z toho, co bylo v předchozí kapitole řečeno o prvotní informaci.

A opět se ukazuje, jak užitečná je technika dvojího čtení, neboť stále znovu zjišťujeme, že články stejného obsahu, ba mnohdy i shodného znění se objevují ve více časopisech. Pak se může čtenáři stát, že přečte již notný kus článku, než zpozoruje, že má před sebou známou stať. Rychlé přelétnutí zjednává včas jasno a šetří drahocenný čas.

Při čtení časopiseckých článků, odborných statí v novinách, ale i informací obchodního charakteru se ukázala velmi účinnou metoda, kterou zde chceme stručně vysvětlit.

Pozorný čtenář této knihy najde na svém pracovním úseku rychle další možnosti pro uplatnění této metody.

Nazvěme tuto metodu „analýzou materiálu“.

Chceme-li provést takovou analýzu, je nutné vzít si k ruce list papíru a tužku.

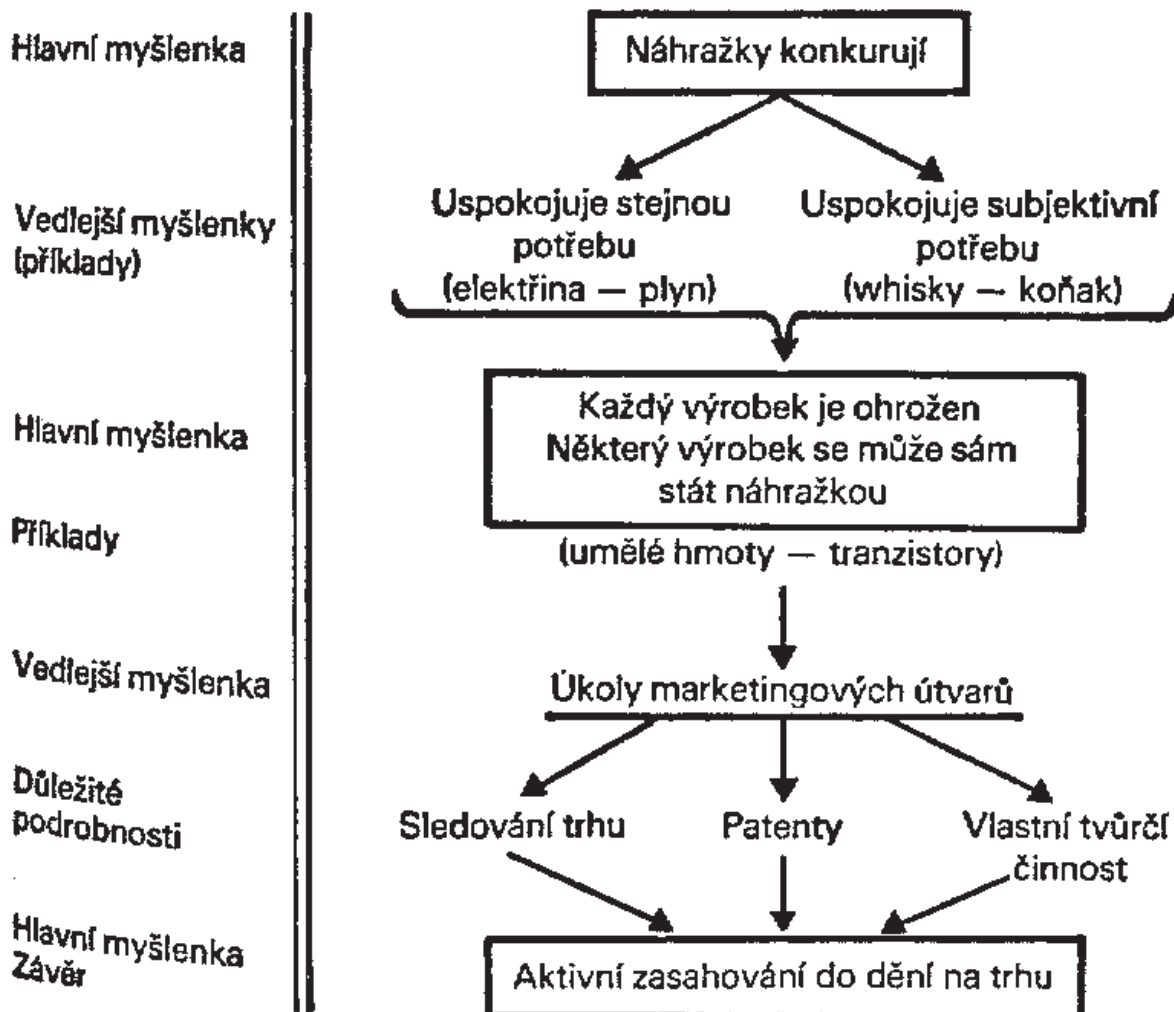
Práce spočívá v tom, že vyhledáme v materiálu určitou strukturu (podobně jako chemický strukturální vzorec) a zachytíme ji na papír. Je důležité, abychom vystihli a graficky znázornili hlavní myšlenky. Je to tedy něco na způsob excerptu. Pak se má účinnými spojnicemi a čarami různého druhu opticky znázornit, jak se důležité podrobnosti podřizují hlavním myšlenkám. Zároveň se při tomto úkonu vyřídí všechny podružné nebo dokonce zbytečné podrobnosti.

Práci lze nejlépe znázornit příkladem. V dalším textu je jednak stručný časopisecký článek, jednak pokus o jeho strukturální členění:

POZOR! NÁHRAŽKY KONKURUJÍ!

Naše doba žije rychle. Výrobky se rychle zlepšují a přizpůsobují přáním zákazníků. Náhle nám mohou začít konkurovat výrobky, které jsou jiného druhu než výrobky naše. Konkurence náhražek rozlišuje:

1. *Výrobky sloužící stejnému výrobnímu nebo spotřebnímu účelu, např. elektrina místo plynu, papír místo tkanin, prefabrikáty místo cihel, linoleum místo parket, letecká doprava místo dopravy námořní. Skvělým příkladem jsou umělé hmoty, které ve svých mnohotvárných podobách dělají mnoha výrobním odvětvím starosti.*
2. *Spotřební statky nebo služby uspokojující subjektivní potřebu, tedy potřebu určenou individuální volbou, např. čokoláda místo sušenek, motorový člun místo plachetnice, fotbalový zápas nebo televize místo návštěvy kina, whisky místo koňaku.*



Obr. 29. Členění článku (analýza materiálu)

Nad konkurenci náhražek je třeba se vážně zamyslet, protože se dnes začíná prosazovat mnohem rychleji než dříve a leckterá podnik se jí může náhle dostat do úzkých. Každý výrobek je ohrožen. Ale i naopak každý výrobek se může stát náhražkou za výrobek jiný. Výrobek může tedy v mnoha případech hrát jak aktivní, tak i pasivní úlohu. Kde vidíte pro svůj výrobek nové možnosti použití?

Může se stát, že výrobní závod se bude muset vážně zamyslet nad tím, aby také zahájil výrobu některé náhražky, např. armatur z umělé hmoty, papíru s potahem z umělé hmoty místo přírodních, tzv. pergamenových papírů, umělého hedvábí místo hedvábí přírodního, tranzistorových přijímačů místo konvenčních přijímačů elektronkových. Staly se již případy, že se náhražka rychle vyvinula tak úspěšně, že bylo nutno zastavit výrobu původního výrobku. Ve Švýcarsku se tímto způsobem v posledních letech přeměnila továrna na lepenku v továrnu na lepenku vlnitou, továrna na hrací strojky v továrnu na gramofony.

Marketingové oddělení podniku má mj. úkol pozorně sledovat, jak náhražky konkurenčně působí, čím dříve se rozpozná nebezpečí, tím lépe. Nelze se však omezovat jen na pozorování trhu, nýbrž je třeba již předvídat, jaké výrobky by mohly v budoucnu ohrozit vlastní výrobky, tzn. že je nutné sledovat patenty nebo ještě lépe podílet se na vývoji vlastní tvůrčí činnosti. Tvůrčí práce zde má — jako ostatně všude — výhodu v tom, že nejen odvrací nebezpečí, nýbrž sama nachází pro vlastní výrobky nové možnosti uplatnění.

Pasivní postoje se tak mění v aktivní zasahování do dění na trhu.

Obrázek 29 ukazuje strukturu přečteného článku. Jde o případ, kdy nás s hlavní myšlenkou seznamuje hned nadpis. Tuto hlavní myšlenku zdůrazníme tím, že ji dáme do rámečku. Později vyústí tato hlavní myšlenka ve výzvu, aby se aktivně zasahovalo do dění na trhu.

Aktivně zasahovat! To je tedy závěr článku — rada, kterou autor dává podnikům.

Na cestě za tímto cílem se nám nejprve připomíná, že se rozlišují dva druhy statků nebo služeb, a to takové, které uspokojují stejnou potřebu, a takové, které uspokojují potřebu určenou individuální volbou.

To jsou tedy dvě vedlejší myšlenky. Naše struktura pak uvádí

závorce na osvěžení paměti příklady (elektřina — plyn/whisky — koňak). Stejně dobře by však bylo možné tyto příklady vynechat, neboť ve strukturálním členění, popř. v myšlenkovém sledu, mají jen pomocnou funkci.

Pak nás autor dovádí k další hlavní myšlence, která vyjadřuje, že každý výrobek je ohrožen a zároveň může ohrozit výrobky jiné.

Následuje autorova rada. Týká se určitého podnikového útvaru (autor jej nazývá oddělení marketingu), kterému v této souvislosti připadá úkol bdít nad prosperitou podniku. Dále se říká, v čem tento úkol spočívá a jak jej lze řešit:

Sledování trhu, sledování patentů, vlastní tvůrčí činnost — to jsou také nejvýznamnější podrobnosti našeho článku.

Tyto podrobnosti pak v závěru vyúsťují v hlavní myšlenku: je nutné aktivně zasahovat do dění na trhu, aby podnik mohl čelit konkurenci náhražek.

Kdo si tuto analýzu několikrát vyzkouší, bude moci podle tohoto schématu postupovat už v duchu, tzn., že bude s to ujasnit si strukturu určité stati i bez tužky a papíru. I to vyžaduje aktivitu, třebaže se tato analýza zpravidla vypracovává bezprostředně po přečtení článku a snad již v průběhu čtení.

Tato metoda, zde až příliš stručně vyložená, je jádrem duševního tréninku jak při školení rychlého čtení, tak všude, kde jde o trénink v duševní práci. Přečtěte si pokud možno důkladně text ještě jednou. Pokuste se provést co nejvíce strukturálních rozborů u textů rozdílné délky a rozdílného stupně obtížnosti. Nelitujte námahy, tato metoda dopomůže k ukázněnému myšlení, znásobí chápavost a navíc ještě procvičí paměť.

Ve strukturálních rozbořech se musíte cvičit tak dlouho, až se vám podaří při čtení vidět členění textu v duchu před sebou.

Čtení knih

Jestliže jste se propracovali až sem a jestliže dovedete ve své praktické činnosti kromě jednotlivých rad a cvičení uplatňovat také nové poznatky, budete nyní také umět lépe číst knihy.

Postup při práci s knihou lze zhruba členit takto:

Vyhledání tematiky

Zde existuje velká řada možností od prospektů a edičních plánů nakladatelství přes katalogy a bibliografie až k úplným pře-hledům, které poskytují kartotéky a registry knihoven. Začátečníci by se měli radit s odborníky.

Volba mezi různými možnostmi

Zde odkazujeme na informace poskytnuté v šesté kapitole v oddíle Prvotní informace a Kurzorické čtení.

Přehled a příprava práce

Zde doporučujeme věnovat pozornost oddílu Kurzorické čtení z šesté kapitoly a oddílu Čtení největšími rychlostmi, popř. Rytmické čtení z kapitoly deváté. Dobře zde poslouží (event. jako přechod ke statarickému čtení — viz kapitolu šestou) i excerpční sešity, popř. formuláře.

VODOROVNÉ RUBRIKY

Rubrika „Téma“

obsahuje název knihy nebo přednášky (jen z titulního listu).

Téma		Značka
		List č.
Přednáška Kniha Časopis Kurs		Datum
Cizí slova — značky	Závěry	Vlastní myšlenky
		Hesla

Obr. 30. Vzor excerpčního listu

Rubrika „*Značka*“

obsahuje zkratku (např. začáteční písmeno) a slouží spolu s

Rubrikou „*List č.*“

k označování dalších listů práce.

Rubrika „*Přednáška...*“

(nehodící se škrtně). Zde se zaznamená: přednášející, autor, místo přednášky, popř. údaje o nakladatelství (rovněž jen z titulního listu).

SVISLÉ RUBRIKY

Okraj sešitu

se nepopisuje, protože jinak — jsou-li všity — by se text četl obtížně.

Rubrika „*Cizí slova — značky*“

zde se zaznamenávají důležité nebo dosud nejasné pojmy, cizí slova a jména, dále poznámky a pracovní značky.

Rubrika „*Závěry*“

obsahuje heslovité poznámky k textu (výpisky z knihy, popř. poznámky z přednášky).

Rubriky „*Vlastní myšlenky*“

se používá až při dodatečném zpracovávání a vyhodnocování materiálu. Zde se zaznamenávají doplňky a poznatky z jiných pramenů.

Rubrika „*Hesla*“

má zajistit větší přehlednost. Zaznamenávají se sem heslovitě hlavní body dvou předchozích sloupců, což později usnadní rychlou orientaci.

Rubriky naznačují, co se má při excerpování zpracovat.

Takové listy se stejně dobře hodí pro poznámky z přednášek.

Nejde zde jen o získání přehledu, ale lze se i pokusit o poznání stylu a individuality autora, aby se další práce lépe dařila.

Učit se čtením

Zde odkazujeme na postup popsany v oddíle Stárické čtení, popř. i na odstávce týkající se strukturálního rozboru, o němž se pojednává v souvislosti s časopiseckým článkem.

Vyhodnocení a kritika

Zde věnujeme pozornost oddílu Kontrolní čtení a radám, které se týkaly předběžného a souběžného myšlení a dodatečného promýšlení.

Technická sdělení, informační služby

Oběžníky, oznámení na vývěskách a vůbec všechny písemné zprávy určené pro veřejnost, pokud nejsou zahrnuty do tří velkých oblastí — novin, časopisů a knih — bude možné se zřetelem k jejich povaze zpracovat vždy jedním z výše popsaných postupů.

Obchodní korespondence

Také o obchodní korespondenci platí mnohé z toho, co zde již bylo uvedeno. Navíc obchodní dopisy ve většině případů již na nějaké dřívější jednání navazují, takže jak pisatel, tak i čtenář vědí, co je míněno a o co jde, a tedy si navzájem rozumějí. Pohledem na typické záhlaví dopisu je čtenář již předem z velké části informován.

Avšak ani zde bychom se neměli řídit obecnými radami, které např. doporučují, aby se v těchto dopisech četly pouze „věc“, resp. „týká se“, a poslední věta. Je sice zvykem ve „věci“ uvést, o co jde, ale zpravidla tam nenacházíme — nebo jen zcela zřídka — potřebná data; a pokud jde o závěr, mnozí pisatele končí své dopisy jen řadou formálních, nekonkrétních slovních obrátů.

Záslužným způsobem se postupně prosazuje snaha pouzít v písemném styku pro určité, často se opakující obchodní operace tiskopisů. Pak je možné v tiskopise ihned věnovat pozornost on údajům, které nás hlavně zajímají. Na druhé straně je nevhodné používat tiskopisů i tam, kde by obchodním stykům prospěl osobní kontakt.

Záděry sedmé kapitoly

- Způsoby, jak zpracovat specifickou tematiku, jsou určeny především vhodnou kombinací různých čtenářských dovedností, popř. dobrých návyků.
- Neexistují závazná pravidla pro to, na kterém místě textu mají být vysloveny hlavní myšlenky a na kterém místě nejdůležitější podrobnosti.
- V hlavních myšlenkách, resp. důležitých bodech se lze rychle orientovat za předpokladu, že se ovládne technika letmého čtení. Kladou-li se přitom určité otázky, najde se i místo, na němž je odpověď.
- Konečným efektem účelně uplatňované techniky dvojího čtení je úspora času. To platí zejména při čtení novin a odborných časopisů.
- Analýza textu doplněná strukturálním schématem pomáhá nejen tomu, abychom rozpoznali hlavní myšlenky, popř. abychom správně seřadili podle významu a souvislosti autorovy výroky, nýbrž i tomu, abychom si vše lépe zapamatovali.
- Práce s knihou se v podstatě člení na tyto úkony: vyhledání tematiky, volba mezi nabízejícími se možnostmi, přehled a příprava práce, vlastní čtení, resp. učení, vyhodnocení přečteného textu.
- Ať jde o četbu novin, odborných časopisů, knih, nebo informací všeho druhu včetně obchodní korespondence, je to koneckonců spíše záměr čtenáře než tematika sama, co určuje Postup a metodu čtení.

KAPITOLA OSMÁ

Pomůcky a přístroje pro výcvik ve čtení

Tempo čtení musí být v souladu s naší schopností daný text pochopit. Zásadně proto odmítáme jakékoli mechanické pomůcky, jakými jsou např. stroje na čtení. Mají jakýsi smysl jen při ověřování, zda si již čtenář osvojil určitou rychlost čtení. Příklad přitom musí být řízen učebním programem a musí být možné podle potřeby zařazovat „pauzy na myšlení“ a plynule pozměňovat rychlost.

V amerických školách čtení se mnohdy při výuce používá technických přístrojů a pomůcek. Je však třeba mít na zřeteli, že i v Americe jsou odpůrci mechanických pomůcek čtení. Argumentují tím, že přístroje zkreslují pravou situaci při čtení; kdyby se totiž účastník takového výcviku později vrátil ke svým normálním textům, ocitl by se bez těchto opor znovu tam, odkud vyšel. Jak však dále uvádíme, neplatí tato námitka pro všechny druhy technických pomůcek.

Přístroje pro výcvik ve čtení lze zhruba rozdělit do tří skupin

1. přístroje, jimiž se promítají texty na způsob filmů;
2. přístroje, jichž lze použít u normálních knih nebo jiné četby a jež fungují jako vodiče;
3. přístroje, jejichž úkolem je cvičit pozornost a zrak.

Přístroje *první skupiny* promítají texty z filmu na malou desku z matného skla nebo na plátno miniaturního formátu. Tyto přístroje lze nejlépe srovnat s pomůckami, jichž se používá k realizaci učebních programů a jež bývají označovány jako „vyučovací stroje“.

Rychlost, jakou se text z filmového materiálu promítá, lze regulovat. Čtenář je pak nucen přizpůsobit se předem vypočítané rychlosti. Kromě toho lze těmito přístroji vymezovat rozpětí raku. To se děje např. tím, že se sice celou dobu pracuje s plnou šíří řádku, ale jen jeho část se ostře osvětluje. Osvětlený pruh, široký přibližně třetinu řádku, putuje ve skocích zleva doprava (jako pohyby očí). Čtenář čte tak, jak to určuje přístroj, vždy tu část řádku, která je osvětlena, má však ve svém zorném poli i to, co je nalevo i napravo, třebaže je to osvětleno mnohem slaběji. Jiné přístroje osvětlují vždy jen tolik textu, kolik se má právě přečíst. Zprvu se osvětlují jen krátké části textu a teprve po určité cvičební době se délka osvětleného textu zvětšuje. Tímto způsobem se nejen usměrňuje rychlost čtení, ale rozšiřuje se i zrakové rozpětí a školí se periferní vidění. (Tento typ přístrojů, popř. způsob jejich použití, nás přivádí již ke třetí skupině pomůcek.)

Představitelem druhé skupiny pomůcek je zvláštní zařízení, které se příkládá na text novin, knih nebo jiného tištěného materiálu a pomocí ručičky, stínu nebo světelného bodu působí v řádcích jako vodič.

I tyto vodiče lze usměrňovat, tzn. že motorek může pomocí vhodně voleného převodu pohánět ručičku rychleji či pomaleji. Stejně je tomu s usměrňovacím stínem nebo světelným bodem. Nevýhoda je nasnadě: pokud nechceme neustále přerazovat a regulovat, což musí nutně vést ke zhoršení čtenářského výkonu, jsme vázáni na rychlost, která byla nastavena na počátku čtení. V přehledu dobrých čtenářských návyků jsme si však uvedli jako velkou přednost dobrého čtenáře, že i jeden text čte různými rychlostmi.

Třetí skupina přístrojů, k nimž počítáme již dříve zmíněné tachistoskopy, odkrývá oku krátkodobě skupiny znaků, slova nebo krátké věty. Po krátkém odkrytí zůstává čtenáři čas, aby zaznamenal svůj vjem, a poté lze prověřit správnost nebo počet chyb. V podstatě jde o totéž, co již bylo popsáno v páté kapitole v souvislosti s metodou "bleskových kartiček".

U těchto pomůcek jde buď o ruční přístroje, tzv. flashers, které pracují pomocí pera, nebo o promítače se speciálními uzávěry.

Ruční přístroje mají malé okénko vpředu uzavřené clonou.

clonou běží cvičný text, který lze oku stisknutím páčky na zlomky sekund uvolnit.

Speciální promítače neboli tachistoskopy, většinou přístroje pro denní světlo, si lze představit jako diapromítače, které jsou opatřeny uzávěrkou, jakou má fotografický přístroj. Na dobu $1/3$, $1/5$ nebo $1/10$ sekundy se objeví na plátně promítnutý text a za tuto dobu je ho třeba postřehnout.

Práce s tachistoskopem je při kursech rychlého čtení platnou pomocí a autor s ní měl úspěch u účastníků všech věkových skupin.

Ačkoli metoda „bleskových kartiček“, popsaná v páté kapitole, je pro účely školení zraku plně dostačující, doporučuje se občas pomocí tachistoskopu přezkoušet, má-li naše dovednost trvalý charakter. U bleskových kartiček je přece jen možnost pomalejším pohybem ruky vystavit skupinu znaků na delší dobu oku (a který žák by tu a tam trochu nešidil?).

Kdo se při práci s tachistoskopem nedívá přesně a neobsáhne dané zrakové rozpětí, musí počítat s četnými chybami.

V kursech rychlého čtení, které pořádal autor, byla práce s tachistoskopem jen jedním z pomocných způsobů, protože byl kladen větší důraz na duševní pochody při čtení. Ale právě z toho plyne, že tato práce (a pro nás především metoda „bleskových kartiček“) zvláště pomáhá těm čtenářům, kteří sice vykazují potřebnou duševní pružnost, ale kterým nízká výkonnost tělesné motoriky brání dosáhnout vyšší rychlosti.

O tachistoskopu lze tudíž říci, že dělá platné služby při skupinové výuce a při kontrole učebních výsledků; k procvičování lepšího vidění a k rozšiřování zrakového rozpětí však plně dostačují „bleskové kartičky“. Samouk bude moci patrně použít stejně jen techniky „bleskových kartiček“, protože náročnější pomůcky budou pro něj nedostupné.

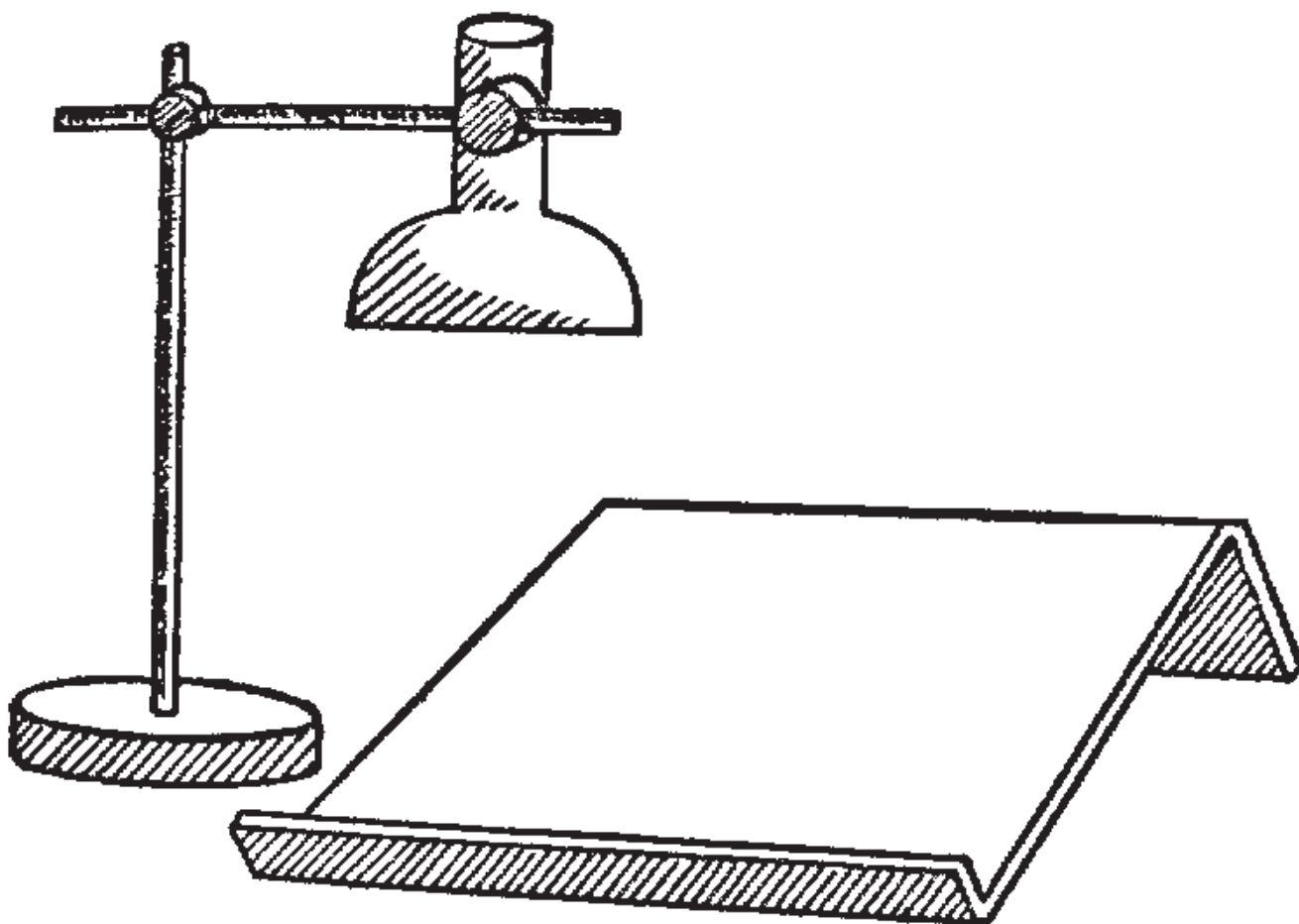
Všimněme si nyní pomůcek, které si můžeme snadno pořídit sami a které — použijeme-li jich účelně — mohou procvičování zpočátku značně usnadnit.

Zde musíme upozornit na to, že se všemi pomůckami je tomu podobně jako se sádrovým obvazem. Je ho třeba odstranit, jakmile splnil svou funkci.

Pult na čtení

Také o pultu na čtení již byla zmínka, a to, když jsme hovořili o správném zorném úhlu.

Pult na čtení si můžeme snadno zhotovit sami ze dvou prken nebo si ho dát udělat z plechu (viz obr. 31).



Obr. 31. Plechový pult na čtení

V obchodě můžeme zakoupit malé pulty z umělých hmot nebo z drátu. Jen je třeba dbát na to, aby stojánky byly dost stabilní a aby se v knihách dalo snadno listovat. Jinak je výhoda, že jsme dosáhli správného úhlu čtení, znehodnocena tím, že nám při obracení stránek překáží stojan.

V souvislosti s šikmo položeným textem a správným zorným úhlem je třeba poukázat i na to, že k lepšímu čtenářskému výkonu pomáhá i správné osvětlení, které nás nesmí oslňovat

Stupnice fixačních bodů

Pokud si chceme ušetřit práci se značením fixačních míst, lze použít pomůcky, kterou si sami můžeme zhotovit.

Náš obrázek 32 ukazuje tzv. stupnice opěrných neboli fixačních bodů. K zhotovení stupnic se používá tuhých lepenkových proužků o šířce příslušného textu (např. 60 úhozů normálního strojového písma). Na těchto proužcích se tužkou (nejlépe barevnou) vyznačí odstup fixací, jak to znázorňuje obrázek.

Při čtení buď přiložíme proužek nad první řádek a posouváme ho přes přečtený text, nebo pod první řádek a posouváním jeden řádek po druhém odkrýváme.

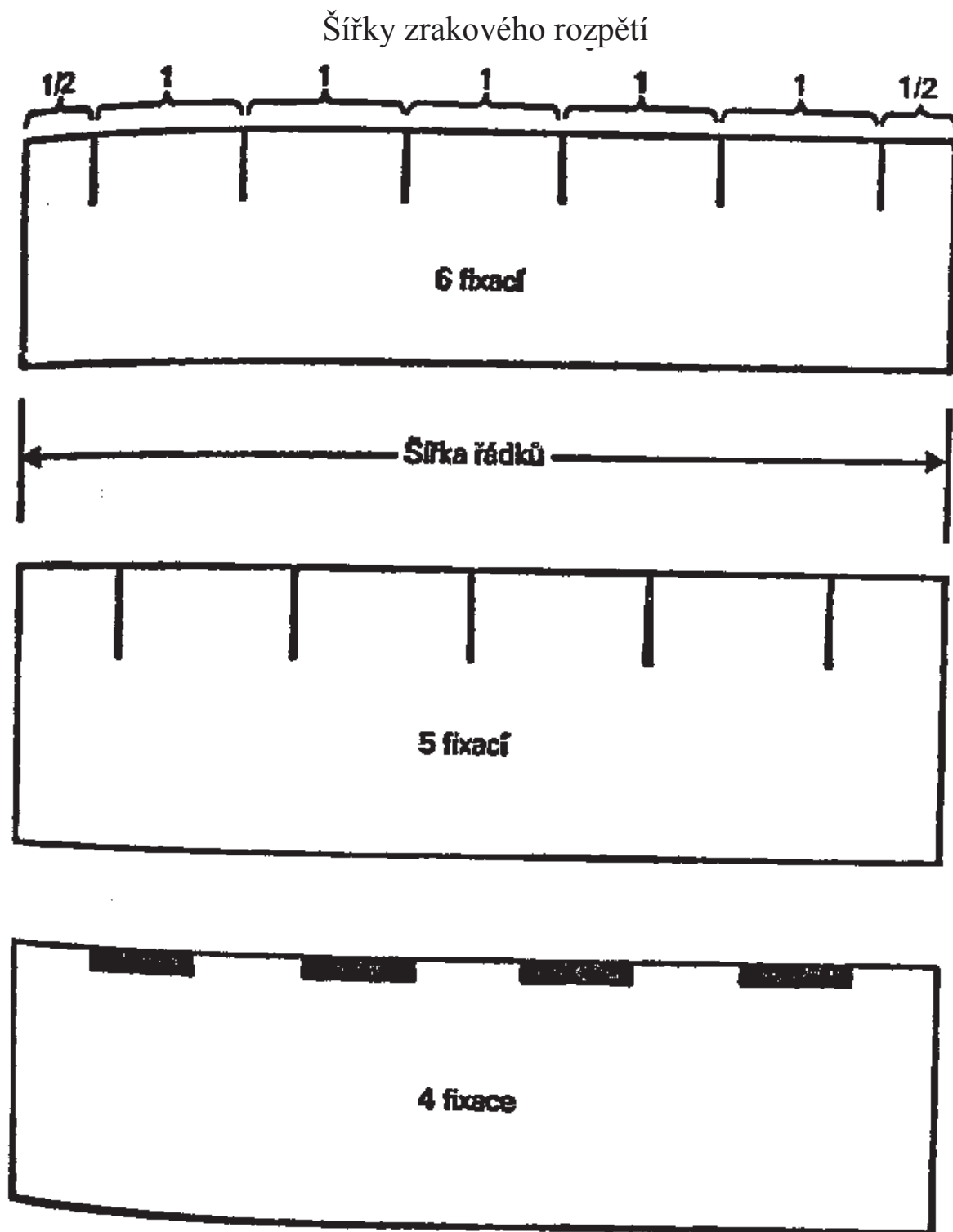
Posouváme-li proužky tak, že přečtený text přikrýváme, nemůžeme se vrátet, tzn., že nedochází k tzv. regresím. Jsme-li obratní, můžeme zabránit regresím i v jednotlivých řádcích tím, že posouváme proužek příčně.

Znovu musíme zdůraznit, že jde jen o pomůcku, protože se stává jen zřídka, že místa fixací jsou ve všech řádcích pod sebou. Jednotlivá zrková rozpětí jsou nestejně široká. Při čtení je třeba postupovat tak, aby se oko zastavilo tam, kde je to v textu vyznačeno. Pokud chceme respektovat určitý prostor zrkového rozpětí, můžeme fixace vyznačit místo svislými čarami krátkými silnými čarami vodorovnými (viz obr. 32c).

Při vyznačování fixací je třeba dbát na to, aby první značka byla vzdálena jen polovinu zrkového rozpětí od levého okraje a poslední jen polovinu zrkového rozpětí od okraje pravého.

Máme-li zjištěno, s jakým průměrným počtem fixací pravé čteme (vždy se zřetelem k určité šířce textu), budeme vycházet z tohoto počtu. To znamená: abychom si zvykli na tuto pomůcku, bude na prvním proužku tolik značek, kolik fixací p čtení právě potřebujeme.

U některých textů uplatňujeme tuto stupnici jen proto, abychom se vpravili do ryze mechanické stránky tohoto postupu. Další stupnice fixací má o jednu značku méně. Jestliže jsme dosud četli se šesti fixacemi, pořídíme si pro začátek stupnici o šesti (obr. 32a) a další o pěti (obr. 32b) značkách. Jakmile nám nebude působit obtíže ani práce s pěti fixacemi, začneme používat proužků se čtyřmi a nakonec se třemi fixacemi.



Obr. 32. Stupnice fixačních bodů

Fixační proužky a počty značek uvedené na našich obrázcích se vztahují na řádky strojového písma o 60 až 65 úhozech. Jsou tedy zhruba o polovinu zmenšeny.

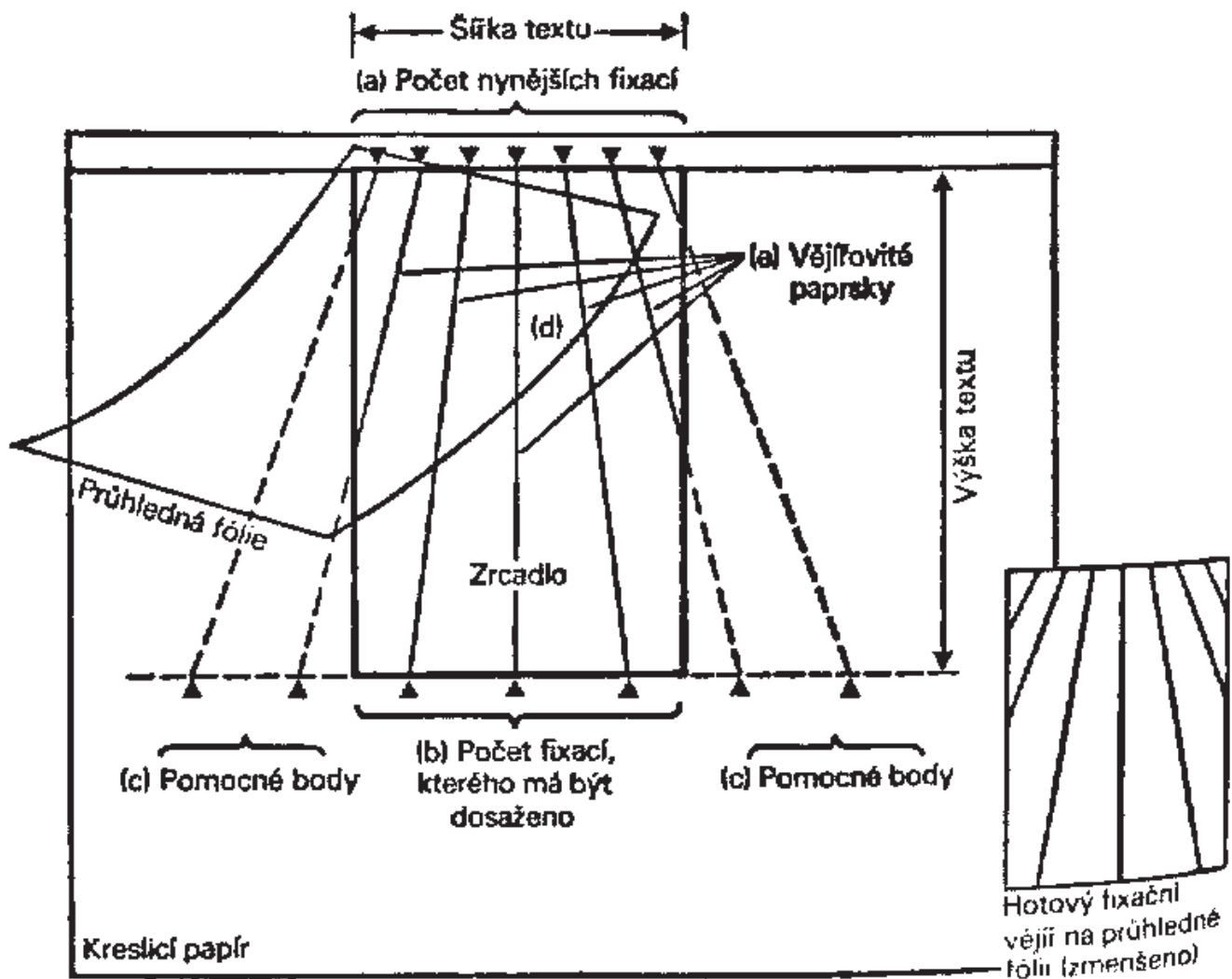
Je ovšem nasnadě, že menší typy strojového písma (perlička)

nebo sazba vyžadují při stejné délce v cm větší počet fixací. Naproti tomu lze někdy číst užší texty hned od začátku se třemi nebo dokonce jen se dvěma fixacemi. Víme-li, že je možno obsáhnout jedním pohledem 20 znaků, máme míru, z níž vycházíme. Tiskový řádek obsahující 80 znaků přečteme tudíž se čtyřmi fixacemi, chceme-li dosáhnout stejného výsledku, jako jsme u normálního řádku strojového písma dosáhli se třemi fixacemi.

Fixační vějíř

Další pomůcku sloužící k značení fixačních bodů ukazuje náš obrázek 33.

Ke zhotovení této pomůcky — tzv. fixačního vějíře — použijeme listu papíru (kreslicí čtvrtky) nebo kartónu nejméně o dvoj-



Obr. 33. Zhotovení fixačního vějíře

násobné velikosti zrcadla (tj. potištěné nebo popsané plochy stránky). Do středu k hořejšímu okraji pak nakreslíme plochu zrcadla.

Na horním okraji zrcadla vyznačíme počet nynějších fixací (a). Krajiní značky jsou přitom od okrajů vzdáleny polovinu zřakového rozpětí.

Dolní okraj se rozdělí do tří fixací (b). Ve značení se zde pokračuje ve stejných vzdálenostech i mimo zrcadlo, a to tak, aby počet značek na dolním okraji odpovídal počtu značek na okraji horním (c). Přitom dbáme na to, aby horní okraj byl rozdělen do lichého počtu značek. I kdybyste tedy potřebovali jen šest fixací, zakreslete jich sedm.

Obě prostřední fixace (nahore i dole) se spojí svislou čarou (d). Stejným způsobem se pak spojí sobě odpovídající horní a dolní fixační značky, takže v poli zrcadla vznikne fixační vějíř (e). Linky se tedy odshora dolů vějířovitě rozbíhají. Pak se tento vějíř přenesse na průhlednou fólii. Stačí položit fólii na nákres a obtáhnout linky vějíře propisovací tužkou nebo tenkým fixem.

S tímto průhledným fixačním vějířem se pak pracuje takto:

Fólii přiložíme na text, tak aby kryla zrcadlo. Průsečíky řádků s linkami vějíře udávají místa fixací. Nahore v textu pracujeme s dosavadním počtem fixací, dole používáme již jen tři fixaci. Samozřejmě vějíře lze sestrojít také z devíti na pět (z osmi na čtyři), z jedenácti na sedm fixací apod.

Další varianta práce je taková, že čtenář posunuje při čtení fólii směrem nahoru, takže pak musí přejít na vyšší počet fixací již

Konečně je možné používat fólii, na níž jsou rovnoběžné svislé linky (zhruba tři — viz obr. 38 na str. 148), což předpokládá, že se pracuje s nezměněným počtem fixací. Je však opět nutno poukázat na to, že upevnění dobrého návyku je třeba pomůcku odložit, protože se stává, že některé řádky je třeba zpracovat větším počtem fixací, některé naopak počtem menším.

Dobrý návyk spočívá v tom, že s co nejmenším počtem fixací, tzn. s co nejširším zřakovým rozpětím.

Pomůcky k propočítávání textů

Snadno lze zhotovit pomůcku k počítání řádků strojového písma (viz obr. 34). Postup je tento:

Dáme si do stroje list tuhého papíru, vyznačíme pod sebou s různým odstupem krátké vodorovné značky a označíme je průběžně čísly. Takto vzniklé proužky (zhruba 4 cm široké) můžeme pak nalepit na tuhý karton nebo tenkou lepenku. Proužkem přiloženým na strojem psaný text zjistíme na první pohled, kolik řádků má list. I když byly ponechány mezi řádky nepravidelné mezery (nesmí jich být příliš mnoho), lze posouváním měřítka snadno zjistit přesný počet řádků.

Potřebujeme-li znát počet úhozů, zhotovíme si měřítko, jak jej ukazuje obrázek 35.

Pomocí obou těchto měřítek lze rychle určit počet řádků i úhozů na stroji psaných textů (odpovídajících stupnicím). Tím se může určit i počet slov. Víme, že české slovo se skládá v průměru ze 4 — 5 znaků, a proto je snadné, známe-li počet řádků a úhozů, zjistit průměrný počet slov.

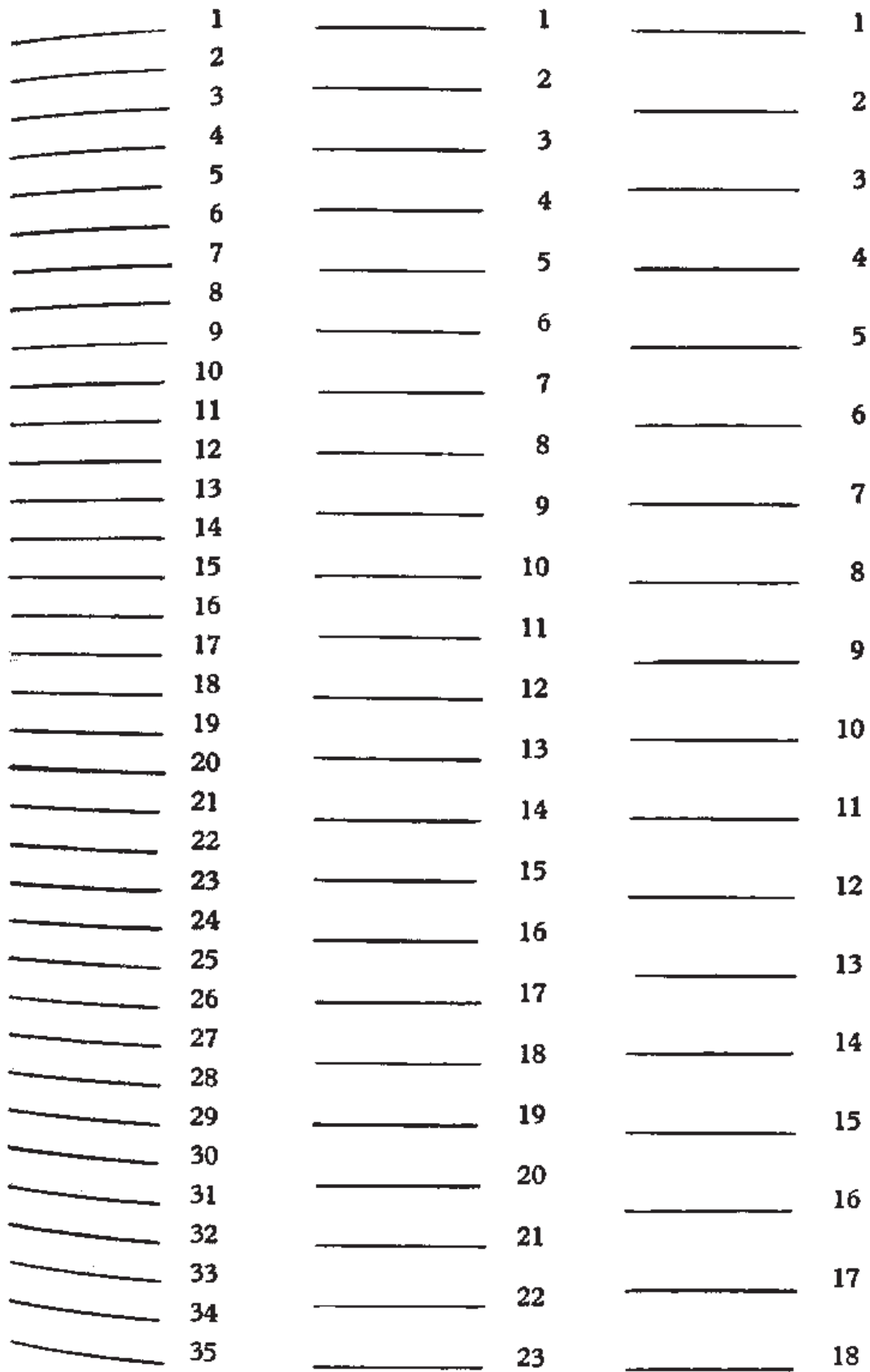
U moderních psacích strojů vybavených typy různé šířky nemůžeme však tuto pomůcku používat. Totéž platí o sázeném písmu v novinách a knihách. Jednotlivé litery jsou různě široké, a proto se také počet znaků na řádcích od sebe liší.

Sázené (tištěné) texty lze spočítat jen tak, že se z určitého souboru řádků stanoví průměrný počet znaků na řádek a ten se vynásobí celkovým počtem řádků.

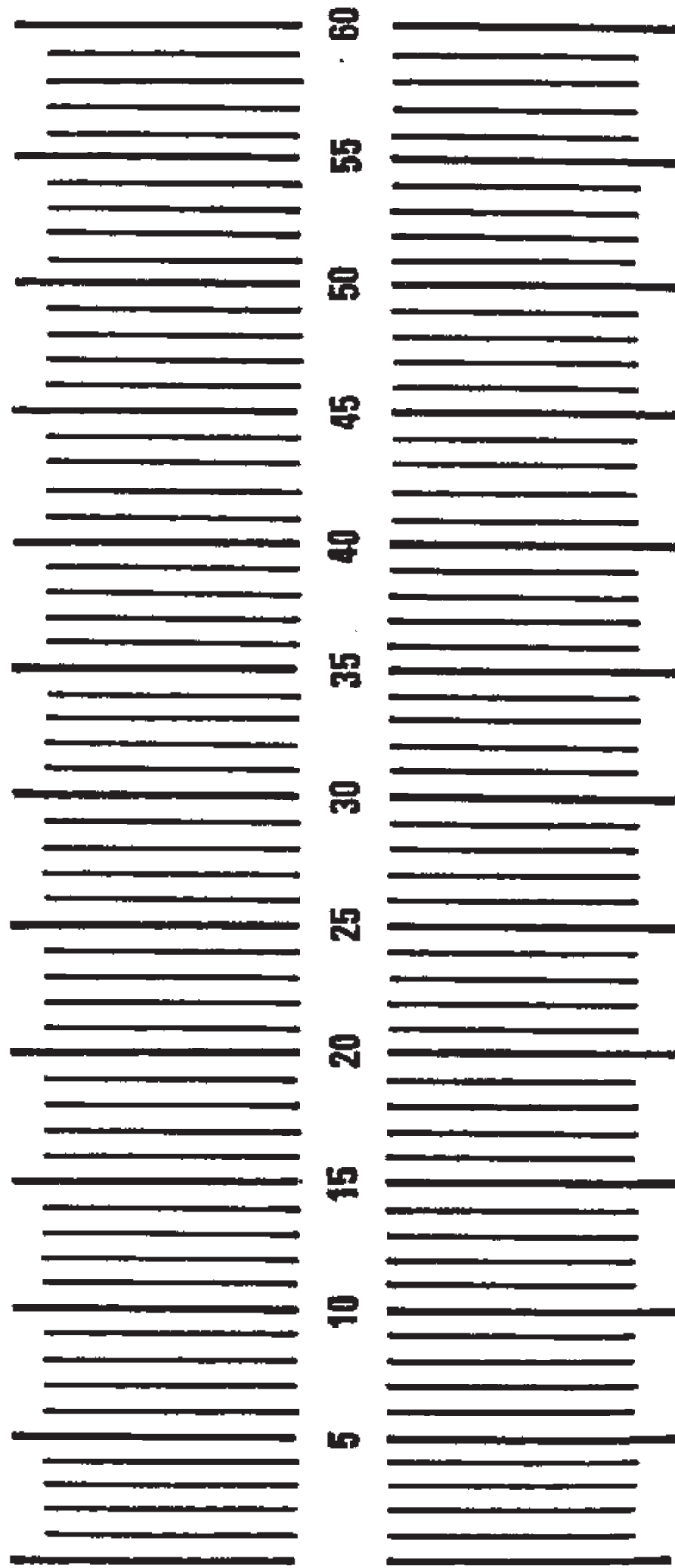
Výpočet rychlostí čtení je poměrně snadný. Je třeba jen stopkami určit čas, a to vždy v sekundách — i tehdy, přesahuje-li plnou minutu.

Známe-li čas v sekundách a počet slov textu, potřebujeme jen vydělit počet slov počtem sekund a výsledek vynásobit 60 abychom dostali počet slov za minutu (slov/min).

Abychom vám poněkud usnadnili práci, uvádíme tabulku přepočtových koeficientů. Stačí jen vyhledat naměřený čas čtení v tabulce 36 (viz následující stránky) a vynásobit příslušný pře-počtový koeficient počtem slov textu, abyste zjistili rychlost, jaké jste při čtení dosáhli.



Obr. 34. Měřítka řádku (řádování psacího stroje . . .)



Obr. 35. Měřitko úhozů (šířka typů a mezer podle psacího stroje...)

Obr. 35. Měřitko úhozů (šířka typů a mezer podle psacího stroje...)

Příklad :

Máte text o 400 slovech

Přečetli jste ho za 1 hodinu 20s.

Tento čas vyhledáte v tabulce 36 a ve vedlejším sloupci zjistíte, že předpokládaný koeficient je 0,75.

Vynásobíte

$$400 \text{ slov} \times 0,75 = 300 \text{ slov/min}$$

Rýchlost čtení je tedy 300 slov/min.

Obr. 36. Tabulka přepočtových koeficientů

0 min 05 s = 12	2	30 = 0,4
0 10 = 6	2	35 = 0,388
0 15 = 4	2	40 = 0,375
0 20 = 3	2	45 = 0,364
0 25 = 2,4	2	50 = 0,353
0 30 = 2	2	55 = 0,343
0 35 = 1,714		
0 40 = 1,5	3 min 00 s = 0,334	
0 45 = 1,333	3 05 = 0,324	
0 50 = 1,2	3 10 = 0,316	
0 55 = 1,091	3 15 = 0,308	
	3 20 = 0,3	
1 min 00 s = 1	3 25 = 0,293	
1 05 = 0,923	3 30 = 0,286	
1 10 = 0,857	3 35 = 0,279	
1 15 = 0,8	3 40 = 0,273	
1 20 = 0,75	3 45 = 0,267	
1 25 = 0,707	3 50 = 0,261	
1 30 = 0,667	3 55 = 0,256	
1 35 = 0,632		
1 40 = 0,6	4 min 00 s = 0,25	
1 45 = 0,572	4 05 = 0,245	
1 50 = 0,545	4 10 = 0,24	
1 55 = 0,522	4 15 = 0,235	
	4 20 = 0,231	
2 min 00 s = 0,5	4 25 = 0,226	
2 05 = 0,48	4 30 = 0,222	
2 10 = 0,462	4 35 = 0,218	
2 15 = 0,445	4 40 = 0,214	
2 20 = 0,429	4 45 = 0,210	
2 25 = 0,414	4 50 = 0,207	

Pokračování tabulky

4	55	= 0,203	8	20	= 0,12
			8	25	= 0,1189
5 min 00 s		= 0,2	8	30	= 0,1178
5	05	= 0,197	8	35	= 0,1166
5	10	= 0,1935	8	40	= 0,1154
5	15	= 0,1905	8	45	= 0,1142
5	20	= 0,1875	8	50	= 0,1132
5	25	= 0,1845	8	55	= 0,1121
5	30	= 0,182			
5	35	= 0,179	9 min 00 s		= 0,111
5	40	= 0,1765	9	05	= 0,1101
5	45	= 0,174	9	10	= 0,1091
5	50	= 0,1714	9	15	= 0,10815
5	55	= 0,169	9	20	= 0,10715
			9	25	= 0,1062
6 min 00 s		= 0,1669	9	30	= 0,10525
6	05	= 0,1645	9	35	= 0,1044
6	10	= 0,1622	9	40	= 0,10345
6	15	= 0,16	9	45	= 0,1027
6	20	= 0,1579	9	50	= 0,1018
6	25	= 0,1559	9	55	= 0,10085
6	30	= 0,1539			
6	35	= 0,1519	10 min 00 s		= 0,1
6	40	= 0,15	10	05	= 0,09925
6	45	= 0,1482	10	10	= 0,0984
6	50	= 0,1464	10	15	= 0,0975
6	55	= 0,1448	10	20	= 0,0968
			10	25	= 0,0960
7 min 00 s		= 0,1429	10	30	= 0,0953
7	05	= 0,1412	10	35	= 0,0945
7	10	= 0,1397	10	40	= 0,0938
7	15	= 0,1380	10	45	= 0,0930
7	20	= 0,1363	10	50	= 0,0923
7	25	= 0,1348	10	55	= 0,0916
7	30	= 0,1334			
7	35	= 0,1319	11 min 00 s		= 0,09095
7	40	= 0,1305	11	05	= 0,0902
7	45	= 0,1290	11	10	= 0,0896
7	50	= 0,1277	11	15	= 0,0889
7	55	= 0,1263	11	20	= 0,08825
			11	25	= 0,0876
8 min 00 s		= 0,125	11	30	= 0,08699
8	05	= 0,1238	11	35	= 0,08635
8	10	= 0,1225	11	40	= 0,0857
8	15	= 0,1212	11	45	= 0,08515

Pokračování tabulky

11 50 = 0,0845
 11 55 = 0,0839

12 min 00 s = 0,0834
 12 05 = 0,0828
 12 10 = 0,08225
 12 15 = 0,08165
 12 20 = 0,08115
 12 25 = 0,08050
 12 30 = 0,08
 12 35 = 0,07945
 12 40 = 0,07899
 12 45 = 0,07847
 12 50 = 0,078
 12 55 = 0,0775

13 min 00 s = 0,07695
 13 05 = 0,07649
 13 10 = 0,07595
 13 15 = 0,07545
 13 20 = 0,075
 13 25 = 0,07455
 13 30 = 0,0741
 13 35 = 0,07365
 13 40 = 0,0732
 13 45 = 0,07275
 13 50 = 0,07235
 13 55 = 0,0719

14 min 00 s = 0,07145
 14 05 = 0,071
 14 10 = 0,0706
 14 15 = 0,0702
 14 20 = 0,0698
 14 25 = 0,06938
 14 30 = 0,069
 14 35 = 0,06859
 14 40 = 0,0682
 14 45 = 0,06785
 14 50 = 0,06745
 14 55 = 0,06705

15 min 00 s = 0,06665
 15 05 = 0,06637

15 10 = 0,06595
 15 15 = 0,0656
 15 20 = 0,0652
 15 25 = 0,0649
 15 30 = 0,0645
 15 35 = 0,0642
 15 40 = 0,06385
 15 45 = 0,0635
 15 50 = 0,0632
 15 55 = 0,06285

16 min 00 s = 0,0625
 16 05 = 0,0622
 16 10 = 0,0619
 16 15 = 0,06158
 16 20 = 0,06132
 16 25 = 0,06095
 16 30 = 0,06065
 16 35 = 0,06032
 16 40 = 0,06
 16 45 = 0,0597
 16 50 = 0,0594
 16 55 = 0,05918

17 min 00 s = 0,05885
 17 05 = 0,05857
 17 10 = 0,0583
 17 15 = 0,05798
 17 20 = 0,0577
 17 25 = 0,05741
 17 30 = 0,05719
 17 35 = 0,0569
 17 40 = 0,0566
 17 45 = 0,05637
 17 50 = 0,05607
 17 55 = 0,0558

18 min 00 s = 0,05558
 18 05 = 0,05535
 18 10 = 0,05509
 18 15 = 0,05478
 18 20 = 0,05455
 18 25 = 0,0543
 18 30 = 0,0540
 18 35 = 0,0538

Pokračování tabulky

18	40	= 0,05359	21	55	= 0,04563
18	45	= 0,05338			
18	50	= 0,05315	22 min 00 s	= 0,04546	
18	55	= 0,05290	22	05	= 0,04527
			22	10	= 0,04510
19 min 00 s	= 0,05265		22	15	= 0,04493
19	05	= 0,05242	22	20	= 0,04476
19	10	= 0,05220	22	25	= 0,04460
19	15	= 0,05197	22	30	= 0,04444
19	20	= 0,05175	22	35	= 0,04428
19	25	= 0,05150	22	40	= 0,04412
19	30	= 0,05130	22	45	= 0,04397
19	35	= 0,05105	22	50	= 0,04381
19	40	= 0,05085	22	55	= 0,04365
19	45	= 0,05065			
19	50	= 0,05047	23 min 00 s	= 0,04349	
19	55	= 0,05022	23	05	= 0,04333
			23	10	= 0,04318
20 min 00 s	= 0,05		23	15	= 0,0430
20	05	= 0,04980	23	20	= 0,04285
20	10	= 0,04959	23	25	= 0,04270
20	15	= 0,04940	23	30	= 0,04255
20	20	= 0,04920	23	35	= 0,04240
20	25	= 0,04898	23	40	= 0,04225
20	30	= 0,04880	23	45	= 0,04210
20	35	= 0,04860	23	50	= 0,04195
20	40	= 0,04839	23	55	= 0,04180
20	45	= 0,04820			
20	50	= 0,048	24 min 00 s	= 0,04167	
20	55	= 0,04780	24	05	= 0,04152
			24	10	= 0,04138
21 min 00 s	= 0,04760		24	15	= 0,04123
21	05	= 0,04741	24	20	= 0,04108
21	10	= 0,04724	24	25	= 0,04095
21	15	= 0,04705	24	30	= 0,0408
21	20	= 0,04687	24	35	= 0,04065
21	25	= 0,04669	24	40	= 0,04052
21	30	= 0,04650	24	45	= 0,04040
21	35	= 0,04633	24	50	= 0,04025
21	40	= 0,04618	24	55	= 0,04013
21	45	= 0,04599			
21	50	= 0,04580	25 min 00 s	= 0,04	

Mezihodnoty je třeba stanovit odhadem, protože v tabulkách sou časy odstupňovány jen po 5 sekundách.

Pro texty od 75 do 5000 slov jsou do knihy zařazeny ještě tabulky rychlosti čtení. Také zde lze mezihodnoty — jak pokud jde o čas, tak pokud jde o počet slov — dost přesně odhadovat. Kromě toho je možné pohotově zjišťovat přesné hodnoty jednoduchými početními operacemi.

Příklad:

Máte-li text v rozsahu 1600 slov, vyhledáte si v tabulce 37c sloupec y (800 slov). Jestliže jste jej přečetli např. za 4 min 30 s, odpovídá tomuto času ve sloupci y číslo 178. Při 1600 slovech je třeba toto číslo vynásobit dvěma (178 slov/min x 2 a dostanete svou rychlost čtení — 365 slov/min).

Další příklad:

Text o rozsahu 1250 slov přečtete za 4 min 20 s. Vyhledáte sloupec dd (pro texty o 2500 slovech). V tomto sloupci odpovídá času 4 min 20 s číslo 580. Vydělíte-li toto číslo dvěma, dostanete 290. Čili přečetli-li jste text o 1250 slovech za 4 min 20 s, dosáhli jste rychlosti 290 slov/min.

Ve všech případech, kdy uvedené tabulky svým rozsahem nestačí, musíme bohužel výsledky vypočítat, což však není — použijeme-li vzorce — nikterak obtížné:

$$\text{Rychlost čtení slov/min} = \frac{\text{počet slov}}{\text{doba čtení v s : 60}}$$

Naměřený čas	Počet přečtených slov													
	a 75	b 100	c 125	d 150	e 175	f 200	F 225	G 250	h 275	i 300	j 325	k 350	l 375	m 400
0 min 05 s	900	1200	1500	1800	1050	1200	1350	1500	1650	1800	1300	1400	1500	1600
10	450	600	750	900	700	800	900	1000	1100	1200	975	1050	1125	1200
15	300	400	500	600	525	600	675	750	825	900	780	840	900	960
20	225	300	375	450	420	480	540	600	660	720	650	700	750	800
25	180	240	300	360	350	400	450	500	550	600	560	602	645	688
30	150	200	250	300	300	344	387	430	473	516	488	525	563	600
35		172	215	258	263	300	338	375	413	450	432	465	500	533
40		150	188	225	233	266	300	334	366	398	390	420	450	480
45			166	200	210	240	270	300	330	360	354	380	408	436
50			150	180	190	218	245	272	300	326				
55				163										
1 min 00 s				150	175	200	225	250	275	300	325	350	375	400
1 05					160	184	207	230	253	276	300	322	345	368
1 10					150	172	193	215	237	258	280	300	322	344
1 15						160	180	200	220	240	260	280	300	320
1 20						150	169	188	206	225	244	262	280	300
1 25							160	178	195	214	230	248	266	284
1 30							150	168	184	200	218	234	250	268
1 35								158	173	189	205	220	236	252
1 40								150	165	180	195	210	225	240
1 45									157	170	185	200	215	228
1 50									150	162	176	190	203	216
1 55										156	170	182	195	208
2 00										150	163	175	188	200
2 05											156	168	180	192
2 10											150	160	173	184
2 15												156	167	178
2 20												150	158	172
2 25													150	166
2 30														160
2 35														155
2 40														150

Obr. 37a. Zjišťování rychlosti čtení — Tabulka I

Naměřený čas	Počet přečtených slov						
	n 425	o 450	p 475	q 500	r 525	s 550	t 575
0 min 30 s	850	900	950	1000	1050	1100	1150
0 35	730	774	817	860	903	946	990
0 40	638	675	713	750	788	825	863
0 45	566	600	632	665	698	732	765
0 50	510	540	570	600	630	660	690
0 55	463	490	517	500	572	600	627
1 min 00 s	425	450	475	545	525	550	575
1 05	390	414	437	460	483	506	530
1 10	366	388	410	437	460	474	495
1 15	340	360	380	400	420	440	460
1 20	318	338	356	375	395	413	430
1 25	300	320	337	355	373	390	408
1 30	285	300	318	335	352	370	385
1 35	268	284	300	315	330	346	362
1 40	255	270	285	300	315	330	345
1 45	242	256	270	285	300	314	328
1 50	230	243	257	270	284	297	310
1 55	220	234	247	260	273	286	300
2 min 00 s	213	225	238	250	263	275	288
2 05	204	216	228	240	252	264	276
2 10	196	207	218	230	242	253	265
2 15	190	202	210	222	233	245	256
2 20	183	190	204	215	226	237	247
2 25	176	183	197	208	218	228	238
2 30	170	180	190	200	210	220	230
2 35	165	175	184	194	204	213	223
2 40	160	170	178	188	197	206	215
2 45	155	164	173	182	190	200	210
2 50	150	160	168	177	186	195	204
2 55	— —	154	163	172	180	190	197
3 min 00 s	— —	150	158	167	175	184	192
3 05	— — — —	— —	154	164	170	178	186
3 10	— — — —	— —	150	158	166	173	182
3 15	— — — —	— —	— —	154	163	170	177
3 20	— — — —	— —	— —	150	158	165	173
3 25	— — — —	— —	— —	— —	154	160	168
3 30	— — — —	— —	— —	— —	150	157	165

Obr. 37b. Zjišťování rychlosti čtení — Tabulka II

Naměřený čas		Počet přečtených slov						
		u 600	v 650	w 700	x 750	y 800	z 850	Z 900
50		900	975	1050	1125	1200	1275	1350
40		720	780	840	900	960	1020	1080
1 min 00 s		600	650	700	750	800	850	900
1	10	516	560	600	645	690	730	774
1	20	450	487	525	562	600	638	675
1	30	402	436	470	503	536	570	603
1	40	360	390	420	450	480	500	540
1	50	324	350	378	405	432	460	486
2	00	300	325	350	375	400	425	450
2	10	276	300	322	345	368	390	414
2	20	258	280	300	322	344	366	387
2	30	240	260	280	300	320	340	360
2	40	225	244	263	282	300	320	338
2	50	212	230	247	265	282	300	318
3	00	200	217	234	250	267	284	300
3	10	190	205	220	236	253	268	284
3	20	180	195	210	225	240	255	270
3	30	172	186	200	214	228	243	258
3	40	164	177	190	205	218	232	246
3	50	157	170	183	195	208	222	235
4	00	150	163	175	188	200	212	225
4	10	— —	156	168	180	192	204	216
4	20	— —	150	162	173	185	196	208
4	30	— — — —	— —	155	167	178	190	200
4	40	— — — —	— —	150	160	172	182	192
4	50	— — — —	— — — —	— —	155	166	176	186
5	00	— — — —	— — — —	— —	150	160	170	180
5	10	— — — —	— — — —	— — — —	— —	155	165	175
5	20	— — — —	— — — —	— — — —	— —	150	160	170
5	30	— — — —	— — — —	— — — —	— — — —	— —	155	164
5	40	— — — —	— — — —	— — — —	— — — —	— —	150	160
5	50	— — — —	— — — —	— — — —	— — — —	— — — —	— —	155
6	00	— — — —	— — — —	— — — —	— — — —	— — — —	— —	150

Obr. 37c. Zjišťování rychlosti čtení — Tabulka III

Naměřený čas		Počet přečtených slov					
		1000 aa	1500 bb	2000 cc	2500 dd	3000 ee	5000 ff
1	00 s	1000	1500	2000	2500	3000	5000
1	10	866	1300	1720	2150	2580	4300
1	20	750	1125	1500	1880	2250	3750
1	30	670	1000	1340	1680	2000	3350
1	40	600	900	1200	1500	1800	3000
1	50	540	810	1080	1350	1620	2700
2	00	500	750	1000	1250	1500	2500
2	10	460	690	920	1150	1380	2300
2	20	430	645	860	1070	1290	2150
2	30	400	600	800	1000	1200	2000
2	40	375	563	750	940	1130	1880
2	50	353	530	712	880	1060	1770
3	00	333	500	668	835	1000	1670
3	10	315	475	632	790	950	1580
3	20	300	450	600	750	900	1500
3	30	286	430	572	715	860	1450
3	40	273	410	546	685	820	1370
3	50	260	392	522	655	780	1310
4	00	250	375	500	625	750	1250
4	20	230	347	462	580	690	1160
4	40	214	322	428	535	640	1070
5	00	200	300	400	500	600	1000
5	20	188	282	376	470	565	940
5	40	177	276	354	443	530	885
6	00	167	250	334	420	500	840
6	20	158	237	316	395	470	790
6	40	150	225	300	375	450	750
7	00		212	286	358	430	715
7	20		205	273	340	410	680
7	40		196	260	326	390	650
8	00		188	250	312	375	625
8	20		180	240	300	360	600
8	40		173	230	290	345	580
9	00	—	167	222	278	330	560
9	30	—	158	210	264	315	530
10	00	—	150	200	250	300	500
10	30	—	—	190	240	285	480
11	00	—	—	182	230	270	460
12	00	—	—	167	210	250	420
13	00	—	—	154	190	230	380
14	00	—	—	—	180	215	360
15	00	—	—	—	167	200	330
16	00	—	—	—	155	188	310
17	00	—	—	—	—	177	295
18	00	—	—	—	—	167	280
19	20	—	—	—	—	158	265
20	00	—	—	—	—	150	250
21	00	—	—	—	—	—	240
22	00	—	—	—	—	—	240
23	00	—	—	—	—	—	228
24	00	—	—	—	—	—	218
25	00	—	—	—	—	—	208
		—	—	—	—	—	200

Obr. 37c. Zjišťování rychlosti čtení — Tabulka VI

Závěry osmé kapitoly

- Používání přístrojů a mechanických pomůcek v kursech rychlého čtení je velmi účelné; hodí se zejména ke kontrole toho, jakého pokroku jsme dosáhli. Lze se však dobře obejít i bez nich. Máme-li si osvojit účinné techniky čtení, musíme si nejprve cvičit zrak na normálně vysázených (popř. napsaných) textech. Osvojení dobrých čtenářských návyků nikterak nezávisí na používání přístrojů.
- Všechny pomůcky se mají při cvičení používat jen potud, pokud se požadovaná dovednost nestala pevným návykem. Jakmile dobré návyky zvýší naši jistotu, přestaneme pomůcky používat.
- To však neplatí o pultu na čtení a o dobrém osvětlení, o nichž se zde sice v této souvislosti mluvilo, ale nikoli jako o pomůckách, nýbrž jako optimálním předpokladu, který je třeba vytvořit.
- Zmenšení počtu fixací na řádek, popř. na celý text, dosahujeme pomocí cvičení, při nichž používáme stupnice fixačních bodů. Tyto stupnice lze snadno zhotovit z jednoduchých proužků papíru. Stejně užitečné jsou i fixační vějíře z průhledných fólií. U nich může ruka klidně odpočívat, protože tuto pomůcku není třeba posunovat po textu.
- Pomocí měřítek řádků a úhozů, která si můžeme rovněž sami zhotovit, lze rychle spočítat rozsah strojem psaných textů na počet slov. Tabulky rychlosti čtení zařazené do této knihy tuto práci usnadňují. Kapitola obsahuje také návod, jak spočítat texty vysázené konvenčními polygrafickými metodami.

DEVÁTÁ KAPITOLA

Od svislého čtení ke čtení selektivnímu

Naučme se číst svisle

Řídili jsme se všemi uvedenými radami? Rozšířili jsme si soustavným cvičením své zrakové rozpětí? Zlepšily se naše pozorovací schopnosti? Jestliže ano, pak můžeme ještě zkusit toto:

Vyhledejme si nějaký článek vysázený do úzkých sloupců. Látku, kterou pro toto cvičení potřebujeme, najdeme např. často v magazínech. Zvláště vhodné jsou pro tento účel krátké povídky nebo populárně vědecké informace.

Naším úkolem nyní je číst řádky svisle.

Každý řádek je třeba přečíst jediným pohledem.

Oči teď již nesledují řádky vodorovně, nýbrž svisle odshora dolů. Snadno vypočteme, na jakou šířku textu si můžeme při těchto cvičeních „troufnout“. Záleží na tom, kolik znaků zahrnuje naše zrakové rozpětí. Zvládneme-li např. normální řádek strojového písma třemi fixacemi, nebude pro nás ani obtížné přečíst jediným pohledem tři až čtyři slova.

Písmo, jehož se používá při sazbě novin, resp. časopisů, bývá zpravidla drobnější, než jsou typy psacího stroje, takže pravděpodobně dokážeme přečíst dokonce pět až šest slov.

Začněme s texty, které po obsahové stránce nepůsobí obtíže, a k náročnějším textům přejdeme až tehdy, jakmile pro nás svislé čtení nebude již nezvyklé a namáhavé.

I při těchto cvičeních si můžeme nejdříve rozdělit celý sloupec svislou pomocnou čarou. Zpočátku povedeme tuto pomocnou čáru opět přesně uprostřed, ledaže již víme, že je pro nás lepší

klást fixační místa mimo střed našeho zrakového rozpětí, protože nevidíme oběma očima stejně dobře. Po krátké době cvičení a s rostoucí dovedností se náš zrak ve svislém směru adaptuje na zvláštní formu periferního vidění, která zde má pozitivní účinek. O negativním dosahu této formy jsme pojednali již v souvislosti s „bleskovými kartičkami“. Máme na mysli periferní vidění svislé tj. nad a pod čteným řádkem.

Při běžném textu (na rozdíl od cvičení přesnosti zraku na abstraktním materiálu) je nám toto periferní vidění ku prospěchu ve svislém směru. Můžeme si to představit takto: Pohled je vždy zaměřen na řádek, který máme přečíst. Tento řádek je zcela výrazný. Zároveň, ale daleko méně výrazně se objevuje v zorném poli i text nad a pod tímto řádkem.

Text, který leží nad daným řádkem a který byl tedy už přečten, ještě vnímáme, i když nikoli zcela vědomě. V našem zorném poli leží však již i další řádky, ale ještě výrazně nevystupují. V textu jsou logické vazby zahrnující delší části textu, než je pouhý jeden řádek, přestože si to jen zřídka uvědomujeme. Při čtení postupujícím svíslé zvyšuje se tímto svíslým viděním výkonnost, protože můžeme — byť nevědomky — postřehnout delší sled myšlenek. Souvislost textu je i z optického hlediska lépe zachována, než čte-li se každý řádek zcela izolovaně, jak je tomu např. při používání mechanických pomůcek.

Schopnost číst svíslé — dovedena k jisté dokonalosti — se zvláště dobře uplatňuje při čtení novin, časopisů, popř. i mých textů vysázených do úzkých sloupců.

Rytmické čtení

Počet fixací a zrakové rozpětí spolu nedělitelně souvisejí. Kdo má široké zrakové rozpětí, potřebuje jen málo fixací, kdo se naučí číst s málo fixacemi, rozšíří tím zároveň své zrakové rozpětí.

Co jsme zatím ještě nevzali na zřetel, je doba, po kterou trvá oko na jednotlivých fixačních bodech, a doba, kterou potřebují ke skoku k příštímu opěrnému bodu.

Úhrnnou dobu, jíž je třeba k setrvání oka a ke skoku, můžeme též nazvat dobou fixace.

Řekli jsme si již dříve, že minimální doba fixace by měla činit 1/6 sekundy. Je však mizivě málo čtenářů, kterým tak krátká doba fixace stačí. Jak ukázaly zkušenosti z kursů rychlého čtení, lze již fixační dobu 1/3 sekundy označit za velmi dobrý výkon; ovšem i za výkon, kterého může skoro každý čtenář dosáhnout po krátkém cvičení.

Většina necvičených čtenářů má fixační dobu velmi dlouhou. Ale ani to koneckonců nic neříká, protože přerušení a různé závady ve čtení, jako např. regrese, průběh čtení značně brzdí, a tím prodlužují teoretickou dobu fixace.

Vždy, když se zde uvádějí čísla, je třeba mít na paměti, že jde o průměrné hodnoty. Stejně jako se šířkou fixace a počtem opěrných bodů je tomu i s fixačními dobami; nejsou pevně stanoveny pro žádného čtenáře a ani je pevně stanovit nelze, naopak se stále mění. Pro naše úvahy však chceme vyjít ze středních hodnot.

Pro fixační šíři jsme se již dohodli na přiměřeném průměru, a to na 1/3 řádku strojového písma (přibližně 3 1/3 slova).

Právě tak může platit výše uvedená 1/3 sekundy jako průměrná doba fixace, o niž budeme usilovat. Tato doba odpovídá taktu s označením 180 na metronomu (180 kyvů za minutu).

(Metronom se používá při vyučování hudbě a lze jej koupit v obchodech s hudebninami.)

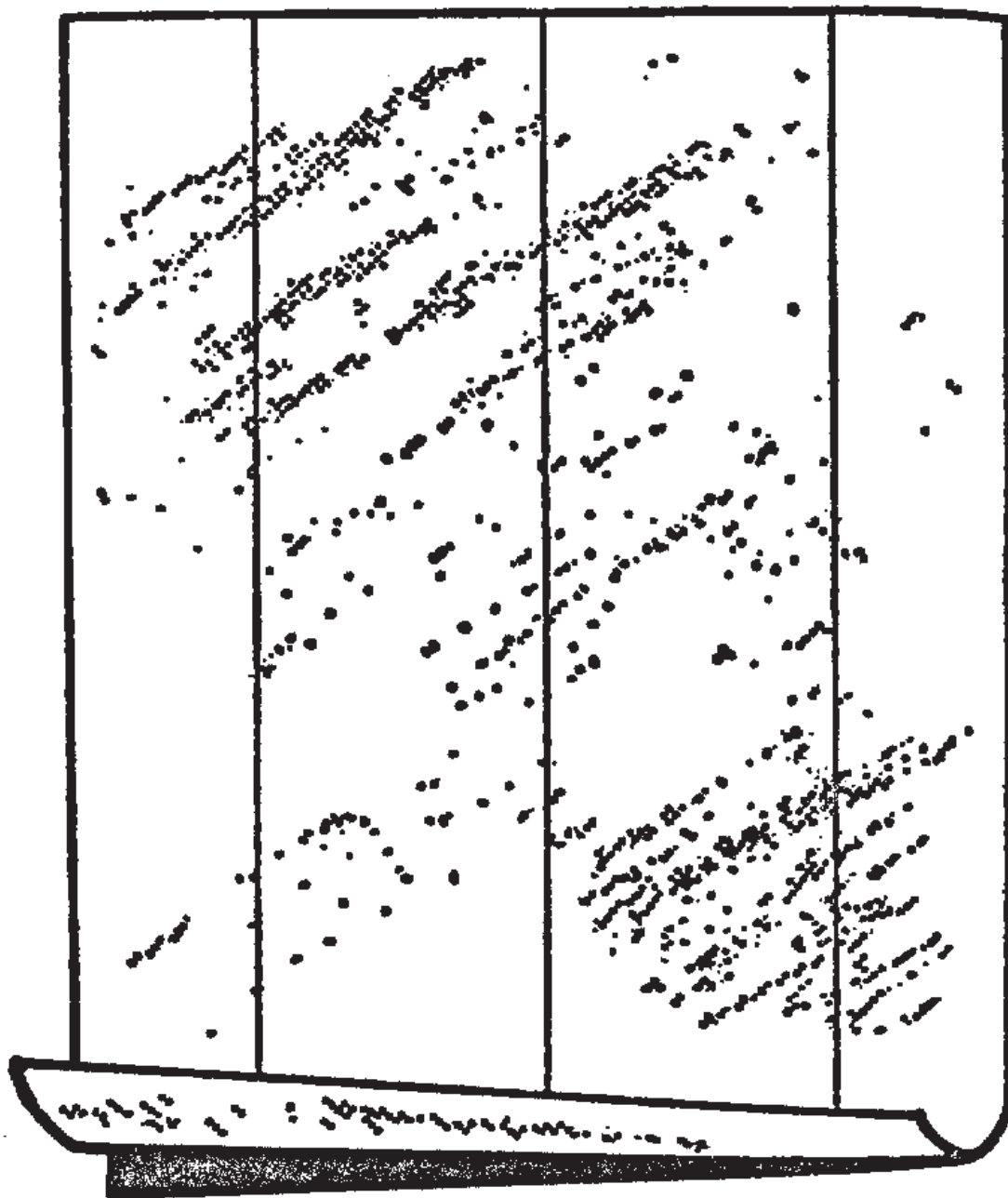
Nastavíme-li na zkoušku metronom na takt 180, překvapí nás vysoké tempo a budeme považovat za nepravděpodobné, že takovým tempem lze pohybovat očima a přitom ještě vnímat obsah čteného textu. Přesto se později přesvědčíme o tom, že je možné postupovat tak rychle a mít přitom i jistotu, že čtení je účelné.

I když to pro cvičební postup není nutné, může být pro nás zajímavé pokoušet se po jistou dobu rytmicky číst podle kyvů metronomu.

Vezměme si snadné texty a vyznačme fixační body. Použijme při tom pomůcky, kterou ukazuje obr. 38 (viz také str. 156).

Samozřejmě se nezačíná hned s tempem 180 kyvů. Přiměřená bude rychlost poloviční, tj. 1 V2 kyvu za sekundu, což na metronomu odpovídá 90 kyvům za minutu.

Budeme-li pracovat takovouto rychlostí se třemi fixacemi na řádek, dosáhneme (za předpokladu, že je text napsán na stroji s normálními typy) výkonu zhruba 300 slov za minutu.



Obr. 38. Fixační linky na průhledně fólii

Při pokusech s různě nastaveným metronomem můžeme vystihnout takový rytmus, který nám zvláště vyhovuje; pak bychom u všech normálních způsobů čtení neměli usilovat o výkon vyšší.

Jak ukazují zkušenosti z kursů rychlého čtení, pohybuje se individuální rytmus většiny „profesionálních“ čtenářů mezi 150 až 180 kyvy metronomu (tedy mezi $2^{1/2}$ až 3 kyvy za

sekundu). Stává se jen zřídka, že čtenář najde svůj „osobní“ rytmus přesně na některém rovném čísle. Příklady, které zde byly uvedeny, byly zvoleny jen pro snazší počítání. Pokoušíme-li se usměrňovat rytmické čtení metronomem, vyzkoušejme tudíž na stupnici metronomu i mezistupně.

Podívejme se ještě krátce na hodnoty třetinového faktu. Dokážeme-li zvládnout řádek o deseti slovech s pouhými třemi fixacemi a budeme-li potřebovat V_3 sekundy na jednotlivou fixační dobu, čteme rychlostí 600 slov/min. (Toto číslo bylo uvedeno na jiném místě; zde je tedy vysvětlení pro tento početní příklad.)

Nyní musíme několika pokusy zjistit, co nám nejlépe vyhovuje. Snad je pro nás výhodnější pracovat s více fixacemi, ale zato s kratší fixační dobou. Nebo se nám lépe pracuje se širším zrakovým rozpětím a poněkud delší dobou ulpění zraku a skoku. V obou případech můžeme — jak dokazují čísla — značně zvýšit svůj výkon.

Ukázalo se, že je nejvýhodnější, když postupně soustavným cvičením nacházíme individuální rytmus, při němž dosahujeme nejlepších výsledků (pokud jde o čtenářský výkon), a to i s poměrně úzkým zrakovým rozpětím. Jakmile však dokážeme vystihnout tempo, které nám nejlépe vyhovuje, a jakmile také dokážeme tímto tempem pracovat, je pak třeba soustředit se na soustavné rozšiřování zrakového rozpětí. To je také hlavní důvod pro to, aby se tato rytmická cvičení důsledně prováděla na celé stupnici intervalů. Každý účastník si má najít svůj individuální rytmus. V poslední době se autor ve svých kursech již nezaměřuje na cvičení rytmu, protože optimálnímu individuálnímu rytmu se lze rovněž brzo přiblížit pomocí prostředků popsanych na str. 97 a 98, a to při současném rozšiřování zrakového rozpětí a snižování Počtu fixací.

Není mým úmyslem dovést každého čtenáře k maximální rychlosti, protože by tím byl možná hnán do úspěchaného tempa, které by se muselo negativně projevit na jeho chápavosti. Pak by měli pravdu všichni ti, kteří ztotožňují rychlé čtení s povrchností.

Při cvičení rytmického čtení, které se řídí metronomem, může se rušivě projevit zvuk jeho úderů, který je pro cvičícího velmi

nepříjemný. Ukázalo se, že je účelné nahrát tento zvuk na magnetofonový pásek a sílu přehrávky nastavit tak, aby se rušivý zvuk omezil na minimum.

Autor se svými pokusy dokonce přesvědčil o tom, že usměrňující účinek taktu se zachovává ještě i tehdy, když se zvuk ztlumí až k samé hranici slyšitelnosti. Přitom se vždy znovu ukazovalo, že naprostá většina účastníků kursu dosahovala takové rychlosti, jakou určovaly kyvy metronomu, ačkoli sami měli pocit, že se taktem metronomu vůbec neřídili.

Rytmické čtení si osvojíme snadněji tím, že se před četbou seznámíme s taktem, např. tím, že ťukáme prstem nebo že si dáváme takt špičkou boty, jako to dělají hudebníci. Tím nám vniká rytmus tak říkajíc „do krve“ a přenáší se pak snáze i na pohyby očí. Pokud čtenář pozorně sledoval náš výklad a uvědomil si, že vůbec nejde o to, abychom jednou provždy četli v určitém rytmu, nýbrž abychom tohoto rytmu využívali jen tehdy, napomáhá-li ke zlepšení výkonu, pak se jistě nedá ve svém úsilí zviklat diletantskými námitkami. Význam rytmu pro zvyšování výkonu je přece již dávno znám. Vzpomeňme si jen na rytmické prozpěvování námořníků při zvedání kotvy nebo — abychom uvedli časnější příklad — na rytmická cvičení při výuce psaní na stroji, na Gilbrethovy pokusy atd. S jistou dávkou dovednosti lze rytmické čtení zvládnout i bez metronomu.

Rytmickým ťukáním prstem podle schématu

3 údery — krátká přestávka =

3 fixace — zpětný skok na další řádek

Lze si osvojit určitý cit pro tento rytmus a přenést jej na pohyby očí. Toto vytukávání taktu má být pokud možno neslyšitelné, zejména tehdy, je-li už spojeno s konkrétním cvičením.

Také v tomto případě jde jen o pomůcku, od které se má upustit, jakmile jsme si dovednost rytmického čtení osvojili a upevnili.

Do jaké míry se rytmické čtení později uplatní, rozhodne — stejně jako o všech ostatních metodách — opět sám čtenář. Závisí to na jeho záměrech a na nárocích, které klade příslušný text.

V žádném případě bychom se neměli nutit číst delší texty

stejným rytmem, popř. ve stejném taktu. Snaha stůj co stůj dodržovat určitý takt značně odvrací pozornost od obsahu textu. Zde se musíme ještě více než kdekoli jinde dát vést dobrým a podvědomým návykem. Zde je na místě znovu si připomenout, že mechanickou stránku čtení je třeba přísně oddělovat od další práce, a to od hodnocení a zpracovávání myšlenek, i když z hlediska času probíhají obě tyto činnosti souběžně.

Čtení maximálními rychlostmi

I když jsme právě důrazně poukázali na to, že se odzkoušením celé stupnice taktů nesleduje účel, aby byl čtenář nakonec dohnán k maximální rychlosti (to by bylo šest fixací za sekundu), existují přece jen některé formy čtení, které jsou výjimečné. Při těchto výjimkách lze pracovat s daleko vyššími rychlostmi, než jakými se jinak zpravidla postupuje, ba lze usilovat o rychlosti maximální. Tímto způsobem lze pracovat zejména ve dvou případech:

Především jde o první fázi pracovního postupu při technice dvojího čtení. Tedy o ty případy, kdy chceme získat přehled, kdy potřebujeme zjistit, kde je třeba pokračovat v práci jinou metodou nebo kdy je nutno „zmapovat“, kde autor poskytuje čtenáři nejdůležitější myšlenky.

Za druhé je možné postupovat velmi rychle tehdy, chceme-li najít určitá místa v textu, který jsme zpracovali již před delší dobou a nyní v něm hledáme určité místo. Může to být v obchodním materiálu určitá adresa nebo jméno, ve vědeckém textu vzorec nebo odkaz na jinou práci. Zkrátka jde o takové případy, kdy to, co hledáme, potřebujeme najít co nejrychleji.

V obou případech může zrak sledovat text velmi rychle. Známe dokonalé čtenáře, kteří pak postupují dokonce již jen se dvěma fixacemi na řádek nebo dokonce — a to i u širších řádků — po celých řádcích. Jde zde o dokonalé kurzorické čtení, při němž dosahují vědci a knihovníci pozoruhodných výkonů. Ví se např. o rychlostech 6000 slov/min. Toto fantastické číslo si lze matematicky ověřit. Ujasníme-li si náležitě naše předchozí vývody, budeme muset tuto téměř neuvěřitelnou možnost připustit.

Lidé vybaveni schopností dokonalého kurzorického čtení

zdokonalili i periferní vidění svislým směrem (viz výše). Jsou s to obsáhnout jedním pohledem několik řádků. Pak lze již hovořit o „blokovém“ vnímání. Často k nim ovšem přistupuje téměř intuitivní jistota přeskokování, které se nemůžeme naučit z knih a která se získává jen dlouholetou praxí.

Avšak i dvě fixace na řádek a fixační doba 1/6 sekundy dávají (prosím, počítejte s námi!) 1800 slov/min. Samozřejmě zde nesmíme na rychlost čtení uplatňovat ono měřítko, které jsme uplatňovali dříve. Jde zde vyloženě o rychlosti dosahované v selektivním čtení. Nesmíme však zapomínat ani na to, že při tomto způsobu kurzorického čtení prochází zrak celým textem a nikoli — jako je tomu při tzv. diagonálním čtení — po náhodně vybraných slovech, o nichž se předem neví, zda obsahují hledaný smysl.

Rychlosti, které jsme až dosud uváděli, předpokládají plné pochopení textu. Techniky, která je vyložena zde, využíváme jednak při předběžném čtení, jednak při vyhledávání pasáží, které jsme již dříve přečetli a kterým chceme znovu věnovat pozornost. Proto se tato technika také nazývá „selektivním“ čtením. Odborné kruhy se shodují v názoru, že technika umožňující správný výběr je stejně důležitá jako technika umožňující dobré čtení.

Dobрым zvládnutím popsané techniky může čtenář dosáhnout úspory cenných hodin. S její pomocí lze se také mnohem lépe a rychleji orientovat v příručkách, jako jsou adresáře, slovníky, telefonní seznamy a přehledy všeho druhu. Z toho ovšem také vyplývá, že těchto materiálů lze znamenitě využít i ke cvičebním účelům.

Cvičení svislého a selektivního čtení

Nechť nám pomocník vyhledá určité jméno nebo adresu v některé z uvedených příruček. Pak zkusme tento údaj znovu vyhledat sami a změříme si čas, který k tomu potřebujeme. Totéž lze dělat i s normálními texty. Zde musí pomocník vybrat nějaký pojem nebo myšlenku, které jsou obsaženy v určité pasáži textu a ty pak má cvičící znovu vyhledat.

V druhé kapitole najdeme na str. 26—34 tři cvičné texty. Někde v těchto textech jsou použity tyto tři výrazy:

utopie — pracovní četba — zvukový záznam (ovšem v jiném sledu). — Zkusme tyto tři výrazy co nejrychleji vyhledat. Čas, který k tomu budeme potřebovat, si můžeme změřit stopkami. Výsledek nebude ovšem stoprocentně směrodatný, protože u tak stručných textů často hrají svou úlohu náhody.

A nyní přistupme k poslednímu cvičení. Liší se od cvičení dřívějších především větším rozsahem (asi 1490 slov).

Toto cvičení můžeme jednoduše zvládnout svislým čtením, jak jsme to popsali na počátku této knihy; můžeme ho ovšem zároveň využít jako textu k procvičování rytmického čtení.

Čtíme racionálněji

Kdo nechce podlehnout záplavě materiálu, který je třeba přečíst, nutně musí zvládnout dobrou techniku čtení. Osvojit si tuto techniku předpokládá vynaložení určitého úsilí, ale tato námaha zase není tak značná, jak se snad domníváte. Je však nezbytné věnovat určitý čas pravidelnému cvičení. Zkušenosti učí, že lze zvýšit rychlost čtení na dvojnásobek, aniž bychom hůře chápali smysl toho, co čteme. V mnoha případech bylo dokonce zjištěno, že se zvýšením rychlosti zlepšilo i chápání. Technika rychlého čtení se osvědčuje

především při čtení informací. Kromě toho je přínosem pro každý jiný druh četby, i když není ve všech případech možné hned také dosáhnout nejvyšších rychlostí. Kdo si chce osvojit racionální metody čtení, musí se zaměřit na trojí cíl: za prvé se musí zbavit špatných návyků, za druhé si místo nich musí osvojit návyky užitečné a za třetí si musí rozšiřovat své všeobecné vzdělání. Při tomto úsilí by se měl stále kontrolovat a snažit se soustavně zvyšovat výkony. Zjistili například, že dnes čte rychlostí 200 slov/ min, měl by se pokusit

při příštím čtení dosáhnout rychlosti 210 slov/ min. Kdyby tento čtenář zvyšoval svůj výkon denně jen o 5 slov, dosáhl by za 100 dní výkonu 700 slov/min. Takového výsledku dosáhlo mnoho žáků v čase daleko kratším. Mnozí dokázali ještě více. Zůstaňme však zatím skromní a vytyčme si cíl zdvojnásobit výkon; pak se nezalekneme tak velkých úkolů. Již zdvojnásobení rychlosti, samozřejmě za předpokladu, že plně chápeme obsah, znamená velký přínos. Umožní totiž nadále ušetřit polovinu času potřebného ke čtení. Uvážíme-li, kolik hodin denně musíme číst, vyplyne nám jasně, že dobré čtenářské techniky jsou značné vy hodné a že tudíž vynaložená práce se vyplatí.

Co zpomaluje čtení

Špatné návyky, které se upevnily během mnoha let, brzdí často tempo čtení, aniž se tím zlepšuje chápání obsahu. Takových

špatných návyků je třeba

energicky se zbavovat. Tím chceme říci, že i vy narazíte na překážky. Berou mnohému cvičícímu rychle chuť a zviklávají ho v předsevzetí, aby po určité době vytrval ve svém úsilí. Tak je tomu však ve všem: než můžeme sklidit úrodu, musíme nejprve z pole vytrhat plevel. Hlavní zlo, které mnohým čtenářům brání dosáhnout vyšší rychlosti, záleží v tělesné motorice. Nebýt tělesně motorických zábran, mohlo by čtení teoreticky probíhat rychlostí myšlenek. Ale ve škole nás učili „ukazovat si“ prstem v řádcích a „říkat si“ čtená slova. Obojí znamená, že omezujeme tempo čtení možnostmi tělesné motoriky. Pokud tyto chyby neodstraníme, dosáhneme sotva větší rychlosti než 250 slov/min. Dokážeme mnohem rychleji myslet, než pohybovat prsty, jazykem nebo rty, a proto je třeba všech těchto špatných návyku se zbavit. Držte knihu oběma rukama a dejte si mezi rty nějaký lehký předmět. Ale i tak je možné neslyš-

ně si čtený text předříkávat. Ani si toho nejste vědomi a sami to jen těžko zjistíte; o to více úsilí bude třeba vynaložit, abyste se tohoto zlozvyku zbavili. Závada se také dá časem odstranit vědomým rychlým čtením. Jakmile pomocí zvláštních cvičení překročíte rychlost danou tělesnou motorikou, nebude prostě už vůbec možné „říkat si“ čtený text, byť jen v duchu. Bylo by však lépe čelit tomuto zlozvyku — tzv. vytváření artikulačních obrazů — tím, že autorský text interpretujeme vlastními formulacemi. Další závada, která zvlášť rušivě brzdí tempo čtení, spočívá v tom, že zrak sklouzává zpět na již přečtená místa, tzn., že dochází k tzv. regresím. K pochopení obsahu je jen zřídkakdy nutné se vracet k přečteným místům. Většinou jde o rušivý, zbytečný zlozvyk. Abychom se ho zbavili, můžeme použít malé pomůcky: třeba kousku tuhého papíru nebo lepenky, např. kartotéčního štítku. Posouváme jej shora přes čtený text, a zakrýváme tak všechno, co

jsme již přečetli. Obratným držením — šikmo k řádku — lze také zakrývat přečtenou část právě pročitaneho řádku a tím zabránit tomu, aby se k němu mohl zrak vracet.

Získejme dobré návyky

Dítě, které slabikuje, čte podle vžitého způsobu ještě znak za znakem. Z písmen skládá slabiky a ze slabik slova. Děti, které se učily čist globální metodou, rozpoznávají hned celá slova a celé věty jedním pohledem. (Bohužel se tento výsledek později z didaktických důvodů zase ztrácí.) Podobné čte i dospělý člověk. Nepotřebuje již luštit jednotlivé znaky, nýbrž orientuje se podle slovních obrazů. Zběhlí čtenáři čtou dokonce ve větných obrazech, vnímají jedním pohledem části vět nebo celé věty. Čím více slov se zachytí jedním pohledem, tím rychleji se také

chápe souvislost a tím lépe rozumíme smyslu čteného textu. U dlouhých umně složených vět je přímo nezbytné získat rychle přehled, abychom pochopili smysl. Z toho plyne, že si některá látka přímo vynucuje určitou minimální rychlost čtení. Tím se alespoň zbavíte obavy, že se při rychlejším tempu čtení sníží míra chápavosti. Tato obava je psychologickou brzdou, která často působí ještě rušivěji než vada ve čtení. Oprostěte se proto od nesprávných představ. Je dobrým návykem zachycovat jedním pohledem co nejvíce textu. Tento návyk je možné získat. Předtím je však třeba vytvořit si optimální podmínky pro čtení. K tomu patří především zrak. Dbejte na to, aby vaše oči pracovaly bezvadně. V případě potřeby je na místě poradit se s lékařem. Nečtěte nikdy, jste-li unaveni a vyčerpáni ani jste-li ve stavu deprese. Vyberte si — pokud je to možné — dobře čitelný

tisk, nikoli příliš malé nebo

nečitelné písmo. Dbejte na to, aby světlo bylo dostačující, ale zase ne tak ostré, aby oslňovalo.

Chromované předměty působí často velmi rušivě svými reflexy. Sed'te pohodlně, ale zpřímá a zachovávejte vzdálenost textu od očí asi 35 až 40 cm. Pokud jsou vnější okolnosti příznivé, mohou první cvičení ve čtení započít. Zvolte si k tomu látku nepřiliš náročnou na paměť. Sledujte časy podle hodiněk. Pak si poznamenejte heslovitě obsah, abyste mohli kontrolovat, jak dalece jste přečtenému textu porozuměli. Spočítejte slova a vypočtete, jakou rychlostí čtete. To je výchozí situace. Poté se snažte při každém dalším čtení překonat předchozí výkon. Kromě toho se snažte stále rozšiřovat své zrakové rozpětí, tj., naučte se zachycovat jediným pohledem stále více znaků. K tomu opět potřebujete pomůcky: napište pod sebe skupiny znaků, jako jsou

např. telefonní čísla, poznávací značky aut nebo zkratky. Začněte skupinami po třech znacích a zvětšujte šířku postupně na šest znaků. Napište vždy 25 skupin pod sebe. Pak zakryjte celý sloupec kartičkou. Abyste mohli cvičit, musíte vyzkoušet, jak lze trhavým, bleskurychlým pohybem odkrýt vždy jednu skupinu znaků. Krátký pohled musí stačit, abyste správně poznali skupinu znaků. Doporučuje se dát si sestavit materiál pomocníkem, aby se nestalo, že již při sestavení skupin utkví část textu v paměti. Stejně jako s abstraktními znaky lze také pracovat se slovy, která se mohou skládat až z 20 písmen. Pak následují stručná rčení, věty nebo části vět. Přitom může šířka textu dosáhnout až 30 písmen. — Oko vnímá text vždy jen^v okamžicích, když se jeho pohyb v řádcích zastaví. Zvětšením šířky lakového rozpětí se snižuje počet těchto zastávek. Aniž se oči musí pohybovat rychleji, zvyšuje se tak rychlost čtení. Dalšího zvýšení rychlosti lze dosáhnout tím, že

se urychluje pohyb od jednoho zastavení zraku k dalšímu. To se děje nejlépe tím, že se cvičíme číst rytmicky. Vycvičte své oči k dobrému návyku (k podvědomé činnosti), aby se pohybovaly v určitém taktu. Zpočátku snad dva takty za sekundu, později zvýšit na tři nebo dokonce na čtyři. Rychleji tomu přivykneme pomocí metronomu nebo rytmickým vytukáváním taktu na stůl. Zrakové rozpětí 20 znaků ve spojení se dvěma fixacemi za sekundu odpovídá rychlosti čtení 400 slov/ min, tedy dvojnásobné rychlosti dosahované většinou normálních čtenářů. Takovéto čtení vyžaduje značnou míru duševního soustředění. Po cvičeních ve čtení se doporučuje provádět trochu oční gymnastiky. Za tímto účelem nechte svůj zrak volně těkat sem a tam mezi předměty různé velikosti a barvy, umístěnými v různých vzdálenostech. Potom si zakryjte oči dlaněmi a představte si lahodnou tmu. Tím se

uvolní pohybové svalstvo očí, které je po srdci nejnamáhavějším svalstvem těla.

Cvičné texty

Zrakové rozpětí má sice v praxi často velmi rozdílnou šíři — podle obtížnosti příslušného textu —, ale k cvičebním účelům lze texty psát takovým způsobem a doplnit je takovými pomůckami, aby měly pevně stanovený počet znaků na řádek. Dejte si napsat cvičné texty obsahující pro začátek 12 znaků na řádek. Po deseti řádcích přidejte 2 znaky. A pak po každých 10 řádcích přidávejte vždy 2 znaky, až budete mít před sebou texty s řádky o 20 znacích. Při tomto uspořádání chvíli setrvejte. Později začínejte hned se 14 písmeny a postupně zvětšujte šíři na 22 znaků. Jakmile bezpečně zvládnete i to,

postupujte ze 16 na 24. Tak pokračujte, až dosáhnete 30 znaků na řádek (vlastně 30 úhozů, protože je nutné počítat i mezery mezi slovy). Kdo bezpečně ovládá toto zrkové rozpětí, přečte normální řádky strojového písma dvěma fixacemi. Protože se však vždy znovu objevují z různých stran nejruznější obtíže, lze se spokojit se třemi fixacemi na řádek strojového písma, a i to znamená dosti značné zvýšení výkonu. Bezpečným ovládním širokého zrkového rozpětí lze pak dobře svisle číst sloupce v novinách a časopisech, stejně jako jiné texty, které jsou vysázeny do úzkých sloupců. Pokud ještě cvičíte, snažte se volit texty obsahově nepřiliš obtížné. Získané dovednosti — třebaže se ještě neupevnily — zkoušejte již během výcviku i ve své vlastní práci. Čím větší jistoty nabudete, tím obtížnější cvičné texty můžete volit.

Stop! Konec cvičení.

Nyní vypočítejte, jaké rychlosti ve čtení jste dosáhli, a to podle známého vzorce

$$\frac{\text{počet slov přečteného textu}}{\text{doba čtení v sekundách}} \times 60$$

V našem případě tedy 1490 děleno vaším časem a násobeno 60.

Pokud jste tohoto cvičení využili zároveň i jako cvičení rytmického čtení, měli jste při dodržování taktu dosáhnout některého z následujících výsledků:

Přečtený text obsahuje 1490 slov.

Řádky = zřaková rozpětí = 407.

Přečteno při taktu 90 (1^{1/2} fixace za sekundu),
což odpovídá výkonu zhruba 330 slov/min,

přečteno při taktu 120 (2 fixace za sekundu),
což odpovídá výkonu /hrubí 440 slov/min,

přečteno při taktu 150 (2^{1/2} fixace za sekundu),
což odpovídá výkonu zhruba 550 slov /min.,

přečteno při taktu 180 (3 fixace za sekundu),
což odpovídá výkonu zhruba 660 slov/min.

A nyní si ještě pomoci testu prověříme vaši chápavost. Odpovězte na následující otázky a započítejte si za každou správnou odpověď 5 „. Správné odpovědi jsou uvedeny na str. 166. Test jsme vám usnadnili tím, že obsah pro vás nebyl zcela nový, takže z hlediska chápání nepůsobil zvláštní potíže. Podobné byste si měli počínat i u cvičení, která si sestavíte sami.

TEST CHÁPAVOSTI

- a) Co je nezbytné k tomu, abychom si osvojili dobrou techniku čtení ? _____
- b) K čemu lze techniky rychlého čtení využít především ? _____
- e) Jak dalece lze podle zkušenosti zvýšit čtenářský výkon ? _____
- d) Je technika rychlého čtení přínosem i pro jiné druhy četby ? _____

Co je třeba učinit, abychom dosáhli dobrých výkonů, resp. zběhlosti ve čtení?

- e) _____
- f) _____
- g) _____

Uved'te příklady faktorů, které zpomalují čtení:

- h) _____
- i) _____

k) V čem spočívá rušivá zábrana ve čtení ?

l) Jak lze této chybě zabránit,
resp. jak se ji můžeme zbavit? _____

Uved'te dobré čtenářské návyky!

- m) _____
- n) _____

Uvedte nejméně tři činitele, které zajišťují optimální podmínky pro čtení:

- o) _____
- p) _____
- q) _____

r) Čeho je třeba při těchto cvičeních dbát, pokud jde
o látku, měření času, kontrolu chápání ? _____

s) Jak je třeba postupovat, pokud
jde o zrkové rozpětí? _____

t) Čím lze dosáhnout dalšího zvýšení výkonu?

u) Až na kolik znaků lze rozšířit texty
na procvičování zrkového rozpětí? _____

Závěry deváté kapitoly

- Jestliže bezpečně ovládáme široké zrkové rozpětí, můžeme číst úzce vysázené novinové a časopisecké sloupce svisle. Oči se přitom pohybují dolů z řádku na řádek a napomáhá jim svislé periferní vidění.

- Svislé čtení lze považovat za přípravu pro čtení rytmické. Samozřejmě lze stejně dobře vodorovně rytmicky vnímat delší řádky s několika zřetelnými rozpětími.
- Pokusy číst texty v taktu různými rychlostmi sledují především účel seznámit se při tom s individuálním rytmem, popř. se specifickým postupem.
- Jakmile jsme si zvykli na optimální, individuální rytmus a ovládli příslušné tělesně motorické dovednosti, můžeme věnovat pozornost maximálnímu rozšiřování zřetelného rozpětí.
- Aby se při nacvičování rytmického čtení omezil rušivý tikot metronomu, doporučuje se nahrát jeho takty na magnetofonový pásek. Při cvičení lze pak přehrávání nastavit velmi tiše, dokonce až k hranici slyšitelnosti.
- Ve zvláštních případech je možné překročit individuální pracovní rytmus. To pak vede ke čtení maximálními rychlostmi, které je vhodné zejména při předběžném vyřídování látky a při vyhledávání již dříve přečtených textů.
- Při selektivním čtení, tj. při výběru důležitého materiálu, se používá techniky dvojího čtení, v jehož první fázi lze postupovat maximálními rychlostmi.

Závěrečné úvahy

Nyní jste dospěli k závěru této knihy, ale patrně ještě nebudete u konce se svou prací.

Záleží na tom, jak intenzívně jste postupovali v průběhu studia a při procvičování.

Cíl jste si měli stanovit sami. Pokud jste tohoto cíle nedosáhli, budete muset vynaložit ještě trochu úsilí na cvičení.

Ne všechny rady, které zde nalézáte, lze uvádět v život najednou.

Nezapomínejte, že ani ve čtení nelze vyšších výkonů dosáhnout bez námahy! Mějte na zřeteli, že je nanejvýš důležité náplň textů pečlivě promýšlet.

Stejně důležité je usilovat o to, abyste se zbavili špatných čtenářských návyků a nahradili je návyky dobrými.

Kromě metod racionálního čtení, o nichž je v této knize řeč, existuje ještě celá řada činností, především činností duševních, které se čtením souvisí, a proto bývají z neznalosti často se čtením ztotožňovány.

Nezapomínejte, že čistá technika vnímání a vykládání znaků a jejich sdělovacího obsahu je něco jiného než hodnotitelská práce. V obou případech jde o duševní činnosti podporované činností tělesně motorickou, které lze nacvičit. Zatímco však schopnost vytvářet nové myšlenkové asociace vyžaduje několik desetiletí mnohostranného učení a stálého uplatňování získaných znalostí, lze si osvojit racionální techniku vnímání za poměrně krátkou dobu.

Cvičebnice a pomůcky, které jsou v kursech rychlého čtení k dispozici, obsahují vždy různorodý cvičební materiál, aby byla z hlediska tematického zaměření uspokojena vždy alespoň část zájemců. Sestavíme-li si cvičení sami ze své praxe, je to sice daleko pracnější, ale i potud výhodnější, že se můžeme cvičit na textech z oblasti své vlastní práce a zájmů.

I kdybyste nemohli věnovat cvičení ve čtení, v zrakových rozpětích, ale i cvičením ostatním potřebný čas, nemůže se — pokud jste pochopili hlavní zásady — četba této knížky minout svým pozitivním účinkem. Při čtení se nepochybně přistihnete při tom, jak se vám ta či ona myšlenka nebo rada týkající se racionálního čtení opět vybaví v mysli a jak pocítíte nutkání zařídít se podle popsaných rad.

Řekli jsme si již předem, že tato kniha byla napsána pro toho, kdo chce lépe zvládnout přemíru materiálu, který musí při své práci přečíst. Je to tedy kniha pro čtenáře praktiky. Usnadní-li její pokyny alespoň trochu jejich práci s Četbou, je splněn účel, který autor sledoval.

Dodatek

Správné odpovědi na otázky testů chápavosti

CVIČENÍ: SKOLENÍ ČTENÁŘSKÉ ZBĚHLOSTI

Str. 26

- a) Význam a množství tištěného materiálu (rozsah četby — technika čtení — čtenářské návyky a dovednosti).
- b) Dnešní množství tištěného materiálu můžeme zvládnout jen dobrými metodami čtení. (Každou formulaci vystihující tento smysl lze hodnotit jako správnou.)
- c) Vnímání obsahu vyjádřeného grafickými znaky.
- d) Potřeboval jsem 80 let k tomu, abych se naučil číst, a myslím, že jsem ještě nedosáhl cíle. (Tato formulace vystihuje smysl; každou jinou odpověď vystihující tento smysl lze považovat za správnou.)
- e) 20 000.
- f) Přes polovinu.
- g) 100 000.
- h) Za rok.
- i) Třetinu.
- j) Polovinu.

CVIČENÍ: DOBRÉ ČTENÁŘSKÉ NÁVYKY SE VYPLÁCEJÍ

Str. 29

- a) Čtenářská zběhlost — školení — zdvojnásobení výkonu — úspora času.
- b) Školením lze ušetřit polovinu času, s nímž se muselo původně počítat na čtení, a tento čas je pak možné přednostně věnovat přemýšlení, neboť nejdůležitější je dokonalé pochopení obsahu. (Formulace vystihující tento smysl lze považovat za správné.)
- c) Na přemýšlení.

- d) Pro správné vyhodnocení obsahu.
- e) Na dvojnásobek.
- f) 200—250 slov/min.
- g) 150—200 slov/min.
- h) Chápání obsahu.
- i) 1. Četba, která má kulturně povznášet.
2. Četba pro zábavu.
- j) Pro texty sloužící výuce.

CVIČENÍ: PROČ JE VÝHODNÉ ZDVOJNÁSOBIT RYCHLOST ČTENÍ

Str. 31

- a) Technika čtení — střídání rychlostí — rozhodování na základě informací.
- b) Rychlost se mění podle tematiky a záměru čtenáře. Vždy je však nutno číst dobrou metodou. Rychlé čtení se hodí především pro informace, na jejichž základě je třeba rozhodovat. (Každou formulaci vystihující tento smysl lze považovat za správnou. Pokud chybějí části výpovědi, je nutno snížit procento míry chápání.)
- c) Špatnou nebo dobrou technikou.
- d) Informace.
- e) 1. Vzal na vědomí — založit!
2. Předat ke zpracování!
3. Hodit do koše!
4. Předložit znovu!
5. Ještě jednou pomalu přečíst!
6. Důkladně uvážit!
7. Prostudovat!
(Pořadí odpovědí může být libovolné.)
- f) Nemělo by se číst bez výběru všechno.
- g) 1. Ředitel.
2. Studující.
3. Nákupčí.

CVIČENÍ: LESSING JEDNOU NAPSAL

Str. 46

- a) Osnova (členění) — chrie.
- b) Řečnické projevy stejně jako písemné stati by vždy měly vycházet z přesného členění. K tomu dává návod tisíc let stará chrie. (Všechny odpovědi v tomto smyslu jsou správné.)
- c) 1. I Lessing.
2. Schopenhauer.
- d) V knize je mnoho nového a dobrého, ale co je nové, není dobré, a co je dobré, není nové.

- e) 1. Téma.
- 2. Vysvětlení.
- 3. Odůvodnění.
- 4. Protiklad.
- 5. Přirovnání.
- 6. Příklady.
- 7. Osvědčení.
- 8. Závěr.

CVIČENÍ: ROZMANITOST TYPŮ

Str. 93

- a) Rozmanitost typů — úspory (program úspor),
- b) Mnohotvárnost typů, která byla zjištěna na potřebě šroubů pro účely vojenského letectva USA, vedla ke standardnímu programu, jenž vyhovuje požadavkům konstruktérů a dodavatelů. (Formulace vystihující tento smysl lze považovat za správné.)
- c) Problém nadměrného počtu typů šroubů — příliš vysoké náklady.
- d) Ve skladech vojenského letectva USA.
- e) 58 000.
- f) Zavedli soustavu číslování.
- g) Na jedné z raket,
- h) 15 000.
- i) Přezkoumat požadavky konstruktérů podle standardního programu,
- j) Dodavatelům.

CVIČENÍ: ČTEME RACIONALNĚJI

Str. 153

Tento text se svým vymezením poněkud odchyluje od textů dosavadních, protože obsah cvičení se prakticky shoduje s obsahem celé knihy.

- a) Hodně cvičit.
- b) K informacím.
- c) Na dvojnásobek (ale i na trojnásobek i vícenásobek).
- d) Ano.
- e) Zbavit se špatných čtenářských návyků.
- f) Osvojit si dobré čtenářské návyky.
- g) Rozšířit si vědomosti (slovní zásobu),
- h) Tělesné pohyby.
- i) Psychologické výhrady.
- k) V regresích.
- l) Posunováním krycí karty po textu,
- m) Málo fixaci
- n) Široké zřakové rozpětí.
- o) Držení těla při čtení.
- p) Dostatečné osvětlení (dále dobrý tisk, vhodně upravená sazba, matný papír, správný odstup očí od textu ...).

- q) Dobrý zrak.
- r) Zvolit nepříliš obtížnou látku.
Přesně měřit čas stopkami.
Poznamenat si heslovitě obsah a překontrolovat správnost dvojitým čtením.
- s) Systematicky rozšiřovat.
- t) Rytmičtým čtením (čtením v taktu).
- u) 20 až 30.

Seznam pramenů

Poznatky uvedené v této knize představují z největší části výsledky pokusů a zkušeností z kursů rychlého čtení, které organizoval autor.

Pro vážnější zájemce uvádíme několik publikací v anglickém a německém jazyce, které zasahují do tematické oblasti racionálního čtení.

- C. M. McCullough — R. M. Strang — A. E. Traxler: Problems in the Improvement of Reading, vydala McGraw-Hill Company, New York—Londýn, 1946.
- G. C. Barnette: Learning Through Seeing, vydala W. M. Brown Company, Dubuque, Iowa. (Kniha se zabývá zejména technikou výuky za pomoci tachistoskopu.)
- E. Fry: Reading Faster, vydal Cambridge University Press. (Cvičebnice.)
- C. G. Wrenn: Reading Rapidly and Well, vydal Stanford University Press, Stanford, California. (Příručka k zlepšení čtenářských schopností.)
- W. Guyer: Wie wir lernen, vydal Eugen Rentsch Verlag, Erlangen, Zürich und Stuttgart. (Pokus o vytyčení zásad.)
- R. Müller—Freienfels: Gedächtnis- und Geistesschulung, vydala Siemens-Verlags-Gesellschaft, Bad Homburg. (Kurs firmy Siemens.)
- A. L. Müller: Das Gedächtnis und seine Pflege, vydala společnost Kosmos, Stuttgart.
- Th. Kiefer: Der visuelle Mensch, vydal Ernst Reinhard Verlag, München-Basel. (Typy představitelnosti a jejich možnosti v duševním životě.)
- P. Fritzsche: Vom Manuskript zum Buch, vydal Fachbuch-Verlag Leipzig. (Přehled o průmyslové výrobě knihy.)
- U. Ebbecke: Wirklichkeit und Täuschung, vydali Vandenhoeck and Ruprecht, Göttingen. (O správném a špatném vidění.)
- H. Baer: Besser und schneller lesen, separát z časopisu „Organisator“, Zürich 50.
- E. Ott: Optimales Lesen, vydal Deutsche Verlags-Anstalt, Stuttgart. (Praktická cvičebnice ke zlepšení čtenářských a učebních technik.)

- M. Pfender — R. Muschalla: Technisches Schrifttum und technischer Fortschritt. VDI-Zeitung Nr. 28/1, Okt. 1957. (Dnešní a budoucí úkoly technických časopisů.)
- W. Zielke: Lesen Sie rationell. seriál článků v časopise „Der Aufstieg“ 1963, Gabler Verlag.
- W. Zielke: Schneller lesen — selbst trainiert, vydalo nakladatelství Moderne Industrie, München. (Sbírka cvičení pro samostatný třicetidenní výcvik.)
- W. Zielke: Leseschulung mindert Leselast. časopis „Rationalisierung“. sešit 2, 1965.

Z CESKE PŮVODNÍ LITERATURY LZE DOPORUČIT:

- D. Gruber: Teorie racionálního čtení, vydal DT ČSVTS Ostrava.*
- D. Gruber: Sbírka cvičení k racionálnímu čtení, vydal DT ČSVTS Ostrava.*
- D. Gruber: Zkušenosti z kursů rychlého čtení, vydal KPÚ Olomouc.*

Obsah

Úvodní slovo k prvnímu českému vydání	5
Úvodní poznámka k druhému vydání	7
Úvod autora	9
Kapitola první	
TECHNIKA ČTĚNÍ POMÁHÁ ZVLÁDAT ZÁPLAVU ČETBY	11
Každoročně vychází 40 000 knih	11
Každá tematika vyžaduje svou těžkou ruku	13
Rychlost čtení v číslech	14
Rychlost čtení musí být v souladu s duševními schopnostmi	16
Výkony, jichž lze dosáhnout	17
Závěry první kapitoly	21
Kapitola druhá	
VŽDYCKY JE MOŽNÉ ČÍST LÉPE	22
Co vyžaduje materiál a co čtenář ?	22
Předpoklady, které je třeba vytvořit	23
Rychlí čtenáři čtou i lépe	24
Udělejte si test svých výchozích podmínek	25
Závěry druhé kapitoly	35
Kapitola třetí	
PRVNÍ KROKY KE ZVÝŠENÍ VÝKONU	36
Chybějí písmena, a přesto rozumíme	36
Čteme slovní obrazy	37
Práce začíná	39
Optimální vnější podmínky pro čtení	43
Závěry třetí kapitoly	49

Kapitola čtvrtá

ČTENÁŘSKÉ NÁVYKY URČUJÍ ČTENÁŘSKÝ VÝKON	50
Číst aktivně	50
Číst různými technikami	51
Číst soustředěně	51
Vniknout do skladby textu	52
Postřehnout souvislosti	52
Postupovat stále kupředu	53
Číst bez zbytečných pohybů	54
Číst potichu	54
Nevytvářet artikulační obrazy	55
Číst s minimem fixaci	56
Závěry čtvrté kapitoly	58

Kapitola pátá

ZPŮSOB PRÁCE NAŠICH OČÍ A RACIONÁLNÍ ČTENÍ	60
Akomodace	61
Fixační body zraku při čtení	65
Čtení písmen a čtení slabik	69
Slova se prodlužují	71
Školení v periferním vidění	73
Pokyny k procvičování	75
Cvičení zrakového rozpětí	79
Zmenšování počtu fixací	90
Uvolnění zraku	95
Závěry páté kapitoly	101

Kapitola šestá

DŮLEŽITĚ ZPŮSOBY ČTENÍ	104
Prvotní informace	105
Kurzorické čtení	107
Statarické čtení	108
Kontrolní čtení	110
Závěry šesté kapitoly	111

Kapitola sedmá

RŮZNÉ DRUHY ČETBY	112
Čtení novin	112
Čtení časopisů	115
Čtení knih	119
Technická sdělení, informační služby	122
Obchodní korespondence	122
Závěry sedmé kapitoly	123

Kapitola osmá

POMŮCKY A PŘÍSTROJE PRO VÝCVIK VE ČTENÍ	124
Pult na čtení	127
Stupnice fixačních bodů	128
Fixační vějíř	130
Pomůcky k propočítávání textů	132
Závěry osmé kapitoly	139

Kapitola devátá

OD SVISLÉHO ČTENÍ KE ČTENÍ SELEKTIVNÍMU	145
Naučme se číst svisle	145
Rytmičké čtení	146
Čtení maximálními rychlostmi	151
Cvičení svislého a selektivního čtení	152
Závěry deváté kapitoly	160
Závěrečné úvahy	162
Dodatek	164
Seznam pramenů	168