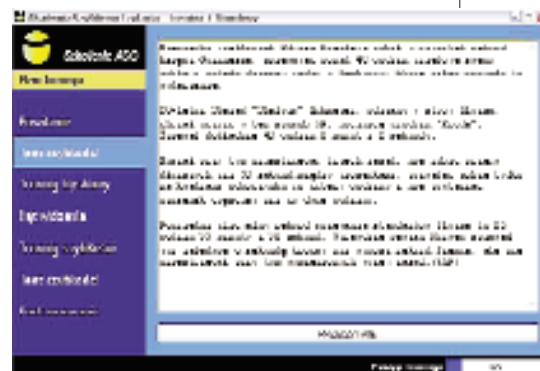


CZYTANIE PONADDZWIĘKOWE



180-200 słów na minutę – tak czyta każdy z nas. Można jednak szybciej, dużo szybciej, pięć razy szybciej! Nie trzeba nadzwyczajnych zdolności ani katorżniczych ćwiczeń. Wystarczy kurs szybkiego czytania.

Jak ja wytrzymam cały weekend na ćwiczeniach? Niepewna mina, filiżanka kawy pod ręką. Na początku wszyscy tak wyglądali. Na szczęście atmosfera szybko się rozluźniła.



Tak wygląda Akademia Szybkiego Czytania – Złota Edycja, czyli program ściągnięty z internetu. Prosty i intuicyjny w obsłudze.

REKORDZISTKA

Obecny rekord Polski i jednocześnie rekord świata w szybkim czytaniu należy do Polki Kamili Kornet z Warszawy i wynosi 46 482 słów na minutę. (źródło: www.isc.edu.pl)

TEKST | PIOTR KUBIŃSKI

Piotrek, pójdziesz na kurs szybkiego czytania – oświadczył mój szef. Po czym dodał: – Sam bym chętnie zobaczył, jak to wygląda, ale się trochę boję – że jak mi coś poprzestawiają w głowie, to odbierze mi to przyjemność z czytania literatury. Pomyślałem: „Nareszcie czytanie opasłych powieści nie będzie ciągnąć się przez długie tygodnie. I przeglądanie gazet na poranne kolegia redakcyjne nigdy już nie zajmie więcej niż parę chwil”.

Czytać każdy może, trochę szybciej lub... dużo szybciej!

Chyba każdy miał okazję zobaczyć w telewizji czy internecie ludzi, którzy czytają szybko. Przerażająco szybko. Być może zauważyliście, że niektórzy pomagali sobie w czytaniu cieniutkimi drewnianymi patyczkami. Te wskaźniki to nic innego jak patyczki do szaszłyków! Wiem, bo sam musiałem z nich korzystać – o tym jednak później. Na początku tak jak wszyscy byłem pełen sceptycyzmu.

„Przecież w ten sposób niczego nie rozumiem” – mówiłem, patrząc na czytających ekspresowo. A kiedy usłyszałem, że zapamiętują z tekstów nawet 80-90% informacji, pomyślałem: „brednie”.

Pewnie niewielu osobom zależy na biciu podobnych rekordów. Mnie nie zależy. Ale z drugiej strony: kto przynajmniej raz nie był w sytuacji, kiedy nagle trzeba było przeczytać duży materiał „na wczoraj”? Studentom nie muszę tego tłumaczyć – przed sesją sterła książek do przeczytania ma niemalże wszyscy rosnąć zamiast maleć. Ja sam podczas studiów na polonistyce przekonałem się, że czytam raczej powoli i zaczęło mi to doskwierać. O ileż byłoby łatwiej, gdybym czytał choć dwa razy szybciej?

Słowominuta

Przed przystąpieniem do nauki szybkiego czytania warto sprawdzić swoje normalne tempo. Mierzy się je w słowach na minutę. Jeśli chcesz to obliczyć, włącz stoper i czytaj dalej ten tekst przez minutę. Po 60 sek. sprawdź, ile tekstu masz za sobą. Ja starto-

wałem z poziomu 170 sł./min. Slabo, zwłaszcza, że średnia w Polsce to ok. 180-200 sł./min, a w USA – 240 sł./min. Na nasze usprawiedliwienie działa to, że polskie słowa są przeważnie dłuższe np. od angielskich. Oprócz długości samych słów, na prędkość czytania ma wpływ także tematyka tekstu. Jeśli artykuł albo książka porusza bliskie nam zagadnienia, czytamy szybciej, bo wiele faktów już znamy, łatwiej kojarzymy i zapamiętujemy nowe informacje. Gorzej, gdy napotkamy fachowe określenia, których znaczeń trzeba się domyślać. Wtedy często wracamy do przeczytanych już zdań, błądzimy po tekście, który i tak przecież wolniej zapada w pamięć.

Jednak nie sama prędkość się liczy – trzeba jeszcze coś zrozumieć! I tu następuje zaskoczenie. Ludzie, którzy czytają szybko, skuteczniej wychwytyują informacje i lepiej zapamiętują treść czytanych tekstów. I wreszcie: kurs robi się raz, potem pozostaje już tylko trening, czyli po prostu czytanie, nie trzeba powtarzać ćwiczeń. Czy chcecie jeszcze jakichś argumentów? Mnie wystarczyło.

Spokojnie, to nie zajęcia z szyfologii. Dziwne znaczki w zeszytach są po to, żeby nie odgadywać dalszego ciągu wyrazu, tylko faktycznie ogarnąć jednym spojrzeniem jak najwięcej.



OPŁATY ZA KURSY

Program komputerowy Akademia Szybkiego Czytania – Złota Edycja: 19,99 zł do ściągnięcia ze strony producenta: www.szybkiczytanie.net
Kurs grupowy w jeden weekend: 490 zł (30 dni przed rozpoczęciem kursu) lub **540 zł** (14 dni przed rozpoczęciem kursu), Polski Instytut NLP, ul. Schulza 3 www.econlp.com
Kurs indywidualny: (od 6-10 spotkań), NeuroNova, ul. Świętokrzyska 18, www.neuronova.pl, cena kursu od **900-1500 zł**.

SZYBCIEJ, PANOWIE, SZYBCIEJ!

Badania przeprowadzone przez naukowców z NASA wykazały, że dla lepszego rozumowania i zapamiętywania informacji powinniśmy je dostarczać do naszego mózgu z prędkością minimum 400 słów na minutę, podczas gdy większość osób czyta z prędkością 100-200 sł./min. (źródło: www.isc.edu.pl)

Przed monitorem, czyli kurs z internetu

Na początek postanowiłem sprawdzić programy komputerowe. Od razu na wejściu odpuszcilem sobie wersje bezpłatne dostępne w sieci: jeśli coś jest reklamowane jako rewelacyjne i darmowe, to najczęściej albo nie jest takie darmowe, albo takie bezpłatne. Zamówiłem więc program „Akademia Szybkiego Czytania – Złota Edycja”, zapewniający zestaw siedmiominutowych treningów. Producent informuje (www.szybkiczytanie.net), że przeciętny trening trwa tylko 7 min. i że „blisko 100% użytkowników odnotowało zwiększenie szybkości czytania o 15% już pierwszego dnia”. – Pożyjemy, zobaczymy – pomyślałem.

Instalacja programu ściągniętego z sieci była prosta. Hasło dostałem od producenta po przelaniu 19,99 zł. Zalogowałem się i od razu przystąpiłem do ćwiczeń. Pierwszym była lektura krótkiego tekstu z obszernego archiwum. Po zmierzeniu przez program prędkości czytania, odpowiedziałem na pytania testowe sprawdzające zrozumienie. Drugie ćwiczenie przyzwyczajają oczy do wychwytywania maks. liczby informacji w minimalnym czasie. Przez ułamki sekundy na monitorze wyświetlany jest tekst, który trzeba następnie zapisać. Im lepsze osiąga się wyniki, tym dłuższy tekst ma się do odczytania. Podobny cel ma następne ćwiczenie, w którym trzeba odczytywać oddalające się od siebie wyrazy, patrząc jednocześnie w jeden punkt ekranu. Po serii takich prostych ćwiczeń przed oczy trafił mi ten sam artykuł, od którego zaczynałem. Teraz jednak program wyświetlał mi pojedyncze słowa tekstu, które migły przed oczyma w coraz szybszym tempie. Następnie przeczytałem nowy tekst, znowu zmierzyłem prędkość i odpowiedziałem na pytania. I tak minęło siedem minut.

W głowie same procenty

– To działa! – ryknąłem po drugim treningu. Mój wynik wynosił 203 sł./min. Może nie rewelacja, ale postęp przecież ewidentny – prawie o 20%! Niesiony perspektywą nieuchronnych sukcesów ćwiczyłem dalej – codziennie przynajmniej jeden trening. Wyniki się wahały, to rosły, to znów spadały. Po dwóch tygodniach program wykazywał wyniki nawet o 40% lepsze niż na początku. Żeby nadać tym liczbom namacalny wyraz, sięgnąłem po Kolekcję „Gazety Wyborschej” – XX Wiek. Przed pierwszym treningiem z programem przeczytałem 10 stron „Imienia róży”. Zajęło mi to 28 min. i 2 sek. uważnego, spokojnego czytania. Czyli – całą książkę (530 stron), przeczytałbym w 24 godz. i 45 min. Po 14 dniach ćwiczeń 10 kolejnych stron powieści pochłonąłem w 18 min. i 22 sek. Program mnie nie oszukał. Czytałem szybciej o ok. 35%.

W weekend przy kawce

Podczas ostatnich dni ćwiczenia z programem czułem, że postęp w szybkości czytania jest coraz mniejszy. Potrzebowałem czegoś nowego. Postanowiłem zapisać się na kurs tradycyjny, ale nie chciałem tracić dwóch miesięcy, a nawet tyle mogą trwać kursy grupowe. Wreszcie na stronie Polskiego Instytutu NLP (www.econlp.com) znalazłem kurs weekendowy. Miałem co prawda wątpliwości co do skuteczności tak krótkiego szkolenia, ale zdecydowałem się spróbować. Pierwsze spotkanie w sobotę zaczęliśmy o 9.30, koniec przewidziano na godz. 18. Odstręczającą wizję całego dnia nauki łagodził widok ładnego domku na warszawskim Marymoncie (tuż przy Łasku Bielańskim), w którym odbywają się zajęcia. Ponieważ w instytucie bywają prowadzone także zajęcia

z psychoterapii, panuje tam cicha, domowa atmosfera; przerwy można spędzić w przytulnych pokojach przy kawie, herbacie.

Na zajęcia przyszło jeszcze osiem osób – spodziewałem się spotkać więcej uczniów i studentów, tymczasem średnia wieku wynosiła ok. 30 lat. Okazuje się, że wiele osób chce podnieść kwalifikacje właśnie przez naukę szybkiego czytania i zapamiętywania tekstu. Prowadzący zajęcia zaczął od zaznajomienia nas z teorią szybkiego czytania. Tłumacząc mechanizm pracy mózgu i oczu, starał się wypłenić ten lekki sceptycyzm, który na początku był wyczuwalny w głosie niemal każdego z uczestników kursu. Dowiedzieliśmy się więc, że najczęściej tempo czytania spowalnia fonetyzacja tekstu, czyli powtarzanie, „wymawianie” w głowie czytanych słów. Jeżeli nie usunie się tego błędu, ciche czytanie nigdy nie będzie trwało dużo krócej niż czytanie na głos. Tymczasem mózg potrafi przyswajając informacje znacznie szybciej – wtedy też robi to lepiej (stąd lepsze zrozumienie i zapamiętanie tekstu). Drugą przyczyną powolnego czytania jest skakanie po tekście, czyli wracanie do tego, co już przeczytaliśmy, zwłaszcza w przypadku dłuższych zdań. Choć próbujemy sobie w ten sposób pomóc, najczęściej nie tylko spowalniamy pracę mózgu, ale i zaczynamy się gubić w tekście. Aby tego uniknąć, najlepiej korzystać ze wskaźników prowadzących oko przez kolejne zdania. W ich roli świetnie sprawdzają się patyczki do szaszłyków, bo są cienkie i nie zasłaniają tekstu.

Z Mozartem w tle

Każdy uczestnik kursu dostał sporą książeczkę z ćwiczeniami. Zanim jednak przeszliśmy do działania, poznaliśmy kilka metod

relaksu oraz treningu i rozgrzewki oczu. Same ćwiczenia dążyły do poszerzenia pola widzenia – nie poruszając oczyma, należało na rozmaitych planszach odczytać jak najwięcej informacji w jak najkrótszym czasie.

O godz. 13 zrobiliśmy półtoragodzinną przerwę na lunch, po której ćwiczyliśmy przy muzyce Mozarta. Trzeba było bowiem zająć czymś kanał słuchowy, żeby mózg odoczył się fonetyzacji. Poza tym nie od dziś wiadomo, że muzyka Mozarta, Beethovena czy Haendla sprzyja nauce.

Mimo że przez cały dzień nauki atmosfera była bardzo sympatyczna, godzinę przed końcem zajęć byłem już bardzo zmęczony. A gdy wieczorem wróciłem do domu, nie mogłem zasnąć, bo ciągle coś mi migotało w oczach. Drugiego dnia dużo czasu poświęciliśmy na uczenie się technik zapamiętywania informacji. Dla mnie najciekawsze i najbardziej użyteczne okazały się „mapy myśli” – technika notowania polegająca na stosowaniu rysunków i hasłowych skojarzeń.

Przez te dwa dni ćwiczeń sukcesywnie sprawdzaliśmy tempo czytania. Pod koniec kursu

ta dla osób, które są skłonne zapłacić nieco więcej, aby otrzymać maksymalne efekty. Tak jak w nauce języka – od nauki w grupie lepszy jest kurs z prywatnym trenerem, który szybciej wychwyci twoje błędy i poświęci całą uwagę właśnie tobie.

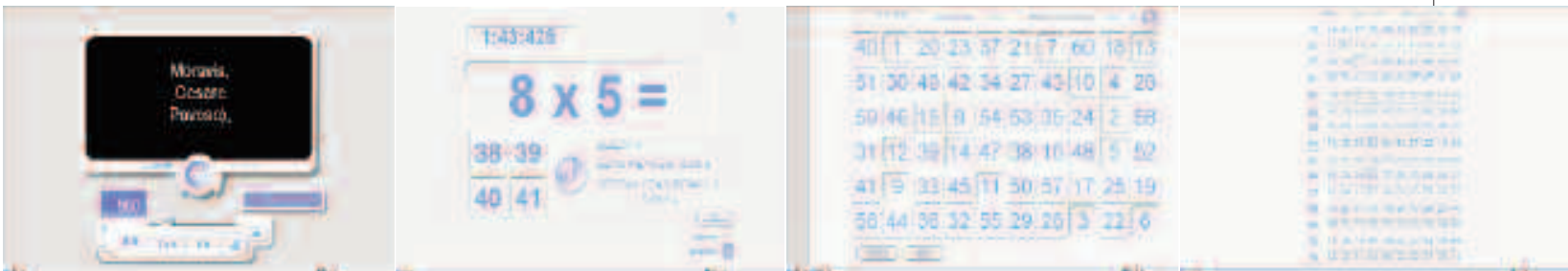
Kurs indywidualny jest także w ofercie Polskiego Instytutu NLP, ale dla odmiany postanowiłem skorzystać z usług innej firmy. Zdecydowałem się na NeuroNovą z siedzibą w jednym z biurców przy ulicy Świętokrzyskiej. Prowadzący kursy w tym ośrodku zaproponował mi dwa lub trzy jednogodzinne spotkania w tygodniu w dogodnych dla mnie

programy stymulujące pamięć oraz doskonalące refleks. W sumie bardzo wszechstronnie. Tak też było na zajęciach, prowadzący nie tylko analizował moje niedociągnięcia w technice czytania, ale i tłumaczył mi, jak lepiej zapamiętywać informacje, jak trwale wiązać ze sobą różne przeczytane teksty. Był to więc kompleksowy kurs czytania i uczenia się.

Sprintem do mety

Jeden z programów NeuroNovy pozwala na wyświetlanie tekstu słowo po słowie w określonej przez użytkownika szybkości. To bardzo wygodne, bo mogę tam wkleić dowolny

W firmie NeuroNova pełna komputeryzacja. Co prawda, nie graliśmy w najnowsze strzelanki, ale i tak walka o wyniki była zażarta. W tle prowadzący Dariusz Konarzewski.



Programy NeuroNovy: 1. Po ustaleniu liczby jednocześnie wyświetlanych słów, wrzucony tekst wyświetla się w wyznaczonej prędkości. 2. Trudność leży nie w działaniach, co w prędkości zaznaczania odpowiedzi. 3. Wszystkie liczby trzeba zaznaczyć na planszy w kolejności rosnącej. Oczywiście na czas. 4. Tu trzeba odszukać parę takich samych liczb w wierszu.

osiągnąłem prędkość 442 słów na minutę, czytałem więc prawie dwa razy szybciej niż dwa dni wcześniej. Podobny rezultat wykazał mój chałupniczy test z „Imieniem róży” – tym razem 10 stron przeczytałem w 7 min. 19 sek. Niestety, miałem też poczucie, że gdy czytam szybciej, prześlizguję się wzrokiem po tekście i nie zapamiętuję pewnych informacji – zwłaszcza jeśli tekst jest długi. Zauważyłem jednak, że najlepsze efekty daje po prostu regularny trening, kontynuowany jakiś czas po zakończeniu kursu. A ponieważ dostawałem do prowadzącego zestaw ćwiczeń, mogę w domu popracować nad umiejętnościami, które zdobyłem na zajęciach.

Jeżeli czytać to indywidualnie

Postanowiłem jeszcze sprawdzić jak wygląda kurs z indywidualnym trenerem. To ofer-

terminach. Wszystko miało się zakończyć nie później niż po siedmiu spotkaniach. Kursy w firmie NeuroNova okazały się świetną zabawą. Trening w dużej mierze polegał na... zabawie w proste gry na komputerze. Zadania polegały najczęściej na jak najszybszym rozpoznawaniu liczb, porządkowaniu ich w kolejności, wychwytywaniu powtarzających się znaków... Niby proste, a jednak aż ciężko się oderwać. Pewnie dlatego, że wyniki tych zadań są zamieszczane na stronie firmy i zestawiane z osiągnięciami innych użytkowników kursu. Rzeczywiście – rywalizacja świetnie motywuje do ćwiczeń! NeuroNova oferuje 16 różnych programów i gier. Wiele z nich służy głównie do poprawy szybkości czytania (szerokość widzenia, prędkość rozpoznawania znaków i zapamiętywania ich). Ale nie tylko. Są tam również

artykuł znaleziony w sieci i mam gwarancję, że przeczytam go ze swoją maksymalną prędkością. Dzięki temu programowi mogłem regularnie sprawdzać, z jaką prędkością czytam, czy robię postępy. Na koniec kursu bardzo dobrze się czułem, gdy czytałem 900 sl./min., prostsze teksty rozumiałem także w prędkości nieco powyżej 1000 sl./min. Żeby to potwierdzić, ponownie sięgnąłem po „Imię róży”. Teraz 10 stron przeczytałem w 5 min. i 7 sek., a co najważniejsze, dobrze rozumiałem to, co dzieje się w tekście. To wszystko pokazuje, że zależnie od przyjętej techniki i od trudności tekstu potrafię czytać nawet 5-, 6-krotnie szybciej niż przed przystąpieniem do nauki. Oczywiście przy takiej prędkości wciąż zdarza mi się pomijać część informacji, jednak teraz potrafię do nich szybko wrócić i przyswoić je.