



Milí kurzisté.

V následujících lekcích požádáme Davida Grubera, aby nám odpověděl na nejčastější otázky, které nám zasiláte. Věříme, že pro Vás bude tato část webového kurzu velmi přínosná.

Pokud budete mít další otázky, neváhejte a napište nám.

**OTÁZKA:** Jak se mám soustředit na čtení, když je kolem HLUK. Nebo jsem v kanceláři s kolegy, ale jejich rozhovor mne nezajímá a ruší mě to ještě více, než i silný hluk dopravy z ulice. Co když mě při čtení vyrušují spolupracovníci nebo šéf či návštěvy, telefonáty apod? Také nevím, jak často mám při dlouhém čtení zařadit přestávku a jak dlouho má trvat. Mám se raději při čtení snažit jako o život, namáhat závitky na maximum a dělat přestávky častěji nebo číst v pohodlné pohodě a ve dlouhých úsecích bez přestávek?

David Gruber odpovídá:

"Čtení je duševní práce jako každá jiná. Člověk potřebuje k jejímu optimálnímu vykonávání určité fyzické podmínky. Seznamte se s optimálními fyzickými podmínkami pro duševní práci, tedy i pro čtení - a pak si je v rámci daných možností co nejlépe vytvářejte. Údaje o správné teplotě či vlhkosti vzduchu, o klidné nerušenosti apod. jsou všeobecně známy.

[Jak na hluky a vyrušení?](#)

Hluk škodí. Čím větší klid si organizačně zajistíte, tím lépe.

Klid nemusí být absolutní. Homo sapiens je tisíce generací zvyklý na určité přirozené zvuky, které mu psychohygienicky prospívají. Čtete za zpěvu ptáků. Při šumění větru, při hukotu vzdáleného vodopádu. Při vzdálených ozvucích domácího zvířectva - může to navodit atmosféru venkovské idyly, vzdálené od shonu městských center. Velcí fandové si některé z těchto zvuků opatří nahrané na audiokazetách a ke čtení pouštějí. Tohle jistě není nutné. Spíše je vhodné pro úspěch četby se na takováto pohodová klidná místa skutečně přemístit. Je-li to možné."

OTÁZKA: A když nelze organizačně upravit zvukovou kulisu optimálně? Když rušivé zvuky přetrvávají? Jak na mírně až středně rušivé zvuky?

David odpovídá: "Do určité míry zkuste rušivé zvuky ignorovat. A pozitivně vnitřně se přeladit. Hledat na zvucích výhody. Hledat líc mince. Vzít problém za správný konec. Třeba metodou pozitivního myšlení. Uvědomte si, že stresováním sebe sama rušivé zvuky neodstraníte, avšak svou psychickou výkonnost snížíte. Povznesením se nad mírně až středně rušivé zvuky svou psychickou výkonnost chráníte a zachovávejte."

OTÁZKA: Jak na hodně rušivé zvuky, které brzy přestanou?

David Gruber odpovídá:

"To může být nárazový prudký hluk, anebo poměrně tichá otázka šéfa, který vyrušil vaše čtení a něco podstatného po vás chce. Nebo zvonící mobil. Apod. Zde nevystačíme s metodou pozitivního vnitřního přeladění. Přerušme četbu a s ní spojený myšlenkový pochod. Náš vrozený orientačně pátrací reflex ("Co se děje?") je zde silnější než pokus o pozitivní přeladění a ignorování. Psychickému výronu pozornosti na rušivý jev v prvních dvou, třech sekundách prostě nezabráníme. V klidu, pohodě a s porozuměním pro neměnné reakce našeho organismu nechejme tedy orientačně-pátrací reflex proběhnout."

Avšak zhruba ve třetí, čtvrté sekundě po silném vyrušení nechejme ve své mysli proběhnout zhruba tento proces: "Ano, někde blízko mne někomu něco upadlo a způsobilo to lomoz. Dobře, už to vím. Svět se nezboří, momentálně nemusím zasahovat, ono se to i beze mne dobře vyřeší. Už ta událost pro mne přestává být zajímavá. Už to prostě moje myšlenky nepřitahuje, i kdyby náhodou chtěly. Už se vracejí zpět k textu."

OTÁZKA: Co když je tím hodně rušivým zvukem naléhavý dotaz přísného šéfa, který vpadl do místnosti nebo zazvonil telefonem?

David odpovídá:

"I toto vyrušení poměrně rychle pomine, ale určitě nikoli po aplikaci předchozí metody. Pomine, když dáte šéfovi jasnou odpověď, když tedy toto vyrušení aktivně ošetříte.

Příliš velcí poctivci a snaživci zde dělají jednu chybu. Přeruší čtení ihned, v půlce slova, a reagují na hlas či telefonát. Myslí si, že otálet s reakcí déle než tři desetiny sekundy by poškodilo jejich pověst vzorného pracanta.

Takoví snaživci si škodí. Lidský mozek není počítač a nedovede se přeorientovat z jednoho myšlenkového světa (obsah textu) na jiný myšlenkový svět (šéfův dotaz) během zlomku sekundy. Potřebuje delší dobu. Netrénovaný mozek zhruba sedm sekund, trénovaný tři až pět sekund. Nechejme tedy telefon dvakrát i třikrát zazvonit. Řekněme šéfovi stojícímu ve dveřích "moment, prosím". Takto hladce uzavřeme v tomto časovém intervalu tu zónu neuronů, která je v permanenci na obsahu textu. Zapišme na kus papíru heslem důležitou myšlenku, která nás těsně před vyrušením napadla. Není to malichernost. Většina skvělých myšlenek chodí jen jednou. Nejsou-li fixovány, rozplynou se a už nikdy se nemusejí vrátit.

Pak otevřeme do aktivního stavu jinou zónu neuronů - tu, která přísluší k šéfovi dotazu. Otevřeme-li ji řádně a beze spěchu, odpovíme šéfovi pravděpodobně lépe.

Pak zvládneme dotaz. A k četbě se přeladíme opět stejným způsobem. Trochu pomaleji, než nám velí ctižádostivá horlivost. Ale o to jistěji a spolehlivěji.

Pracovně se tomuto skvělému léku na zvládnutí vyrušení říká metoda sedmi sekund. Můžete si ji tak nazývat, i když po vytrénování bude tato doba u vás výrazně kratší.

Je-li hluk značný a nepomíjivý, anebo velmi značný, odložte čtení a vyhledejte lepší podmínky. Nebo na ně vyčkejte."

TIP. Vyzkoušejte metodu sluchátek a mikrofonu. Pokud Vás budou kolegové často bezdůvodně vyrušovat nebo je zde někdo s kým zrovna nechcete hovořit, nasadte si sluchátka a informujte dotyčného, že máte zrovna důležitý telefonát s klientem. Kolegové jistě pochopí, že se musíte věnovat zákazníkovi, zvyknou si na to a nebudou Vás příště bezdůvodně vyrušovat, pokud budete mít sluchátka nebo telefon u sebe.

Připravil: Gruber Team

Zdroj: Rychločtení v kostce, David Gruber

TEL: +420 777 913 126

WEB: [www.gruberteam.cz](http://www.gruberteam.cz)

EShop: [gruberteam.webnode.cz](http://gruberteam.webnode.cz)

