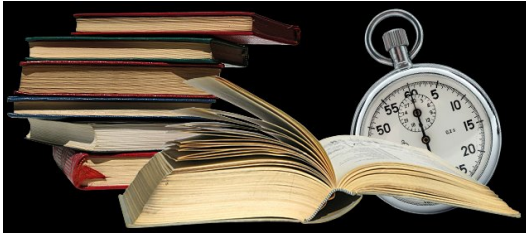


ARTIKEL WAWASAN INSANI

SPEED READING



Assalamu'alaikum wr wb,

Sharing Artikel ke-2, kami akan mengupas mengenai "Speed Reading".

Artikel wawasan kali ini akan membahas mengenai Speed Reading. Mungkin dari rekan-rekan ada yang sudah pernah mendengar tentang speed reading atau mungkin sudah pernah menerapkan pada diri sendiri.

Speed reading lebih umum diartikan sebagai kemampuan untuk membaca cepat. Seiring dengan bertambahnya usia dan kesibukan dalam aktivitas bekerja, kadangkala kita mempunyai kesulitan untuk menyelesaikan membaca satu buku dalam waktu tertentu.

Berikut ini kami sampaikan beberapa langkah untuk dapat meningkatkan kemampuan membaca yaitu :

1. PERIKSAKAN MATA ANDA.

Banyak sekali orang yang kemampuan membacanya menurun atau lambat dikarenakan kesehatan mata yang kurang baik. Jika mata anda sakit atau cepat pusing ketika membaca, maka periksakanlah dulu mata anda.

2. TESTLAH KECEPATAN MEMBACA ANDA.

Hal ini sangat penting sekali untuk mengetahui kecepatan membaca anda sekarang ini. Sehingga ketika anda mengaplikasikan teknik-teknik membaca cepat, anda bisa membandingkannya dengan kecepatan membaca anda sebelumnya.

3. KURANGI GANGGUAN PADA SAAT MEMBACA.

Walaupun anda mengira bahwa anda lebih senang jika membaca diiringi musik, sambil menonton tv, dll. Percayalah anda akan lebih cepat membaca jika gangguan-gangguan diminimumkan. Cobalah untuk membaca di tempat yang sepi. Jika tidak memungkinkan, anda bisa menggunakan tutup telinga (earplug).

4. TENTUKAN KECEPATAN MEMBACA SESUAI DENGAN JENIS BACAAN.

Tidak semua jenis bacaan dapat harus dibaca dengan cepat. Ketika membaca koran atau majalah, kita mungkin tidak perlu membaca semua detail, cukup pokok-pokok pembahasannya saja. Lain halnya ketika kita harus membaca buku pelajaran matematika. Yang dimana setiap bagian harus dimengerti dengan baik untuk bisa menangkap maksud buku tersebut. Jadi, pilihlah kecepatan membaca sesuai dengan jenis bacaan yang sedang dibaca.

5. BELAJAR UNTUK MEMISAHKAN ANTARA POKOK BAHASAN DAN BUKAN.

Dalam suatu tulisan, biasanya penulis memulai dengan kalimat pembuka dan beberapa kalimat yang disebut "space fillers". Bagian ini terkadang tidak terlalu penting untuk diperhatikan. Untuk mempercepat kecepatan membaca anda, ada baiknya anda bisa memisahkan mana bagian pokok bahasan dan bukan. Sehingga anda dapat memusatkan perhatian yang lebih kepada inti dari bacaan tersebut. Untuk mengidentifikasi pokok bahasan, anda dapat mencari kata yang diulang-ulang, dicetak tebal, kata kunci, dll.

6. TIDAK MENGULANG-ULANG APA YANG DIBACA.

Banyak orang yang mempunyai kebiasaan untuk membaca beberapa bagian kemudian berhenti, dan mengulang kembali bagian yang dibacanya. Terkadang kebiasaan ini dilakukan tanpa disadari. Ini dapat memperlambat kecepatan membaca anda karena kegiatan mengulang-ulang ini pada sebagian besar kasus tidak diperlukan, dikarenakan maksud dari bacaan sebenarnya sudah bisa ditangkap. Untuk membantu menghilangkan kebiasaan ini, anda dapat menggunakan sebuah index card/kartu dan menutupi baris-baris dibawah yang belum anda baca. Setelah selesai membaca satu baris, turunkanlah kartu untuk menutupi baris berikutnya. Setelah beberapa lama, anda dapat meningkatkan kecepatan untuk menurunkan kartu tersebut. Cobalah untuk menurunkannya lebih cepat dari yang anda kira.

7. TIDAK MENGULANG-ULANG APA YANG DIBACA.

Banyak orang yang mempunyai kebiasaan untuk membaca beberapa bagian kemudian berhenti, dan mengulang kembali bagian yang dibacanya. Terkadang kebiasaan ini dilakukan tanpa disadari.

Ini dapat memperlambat kecepatan membaca anda karena kegiatan mengulang-ulang ini pada sebagian besar kasus tidak diperlukan, dikarenakan maksud dari bacaan sebenarnya sudah bisa ditangkap. Untuk membantu menghilangkan kebiasaan ini, anda dapat menggunakan sebuah index card/kartu dan menutupi baris-baris dibawah yang belum anda baca. Setelah selesai membaca satu baris, turunkanlah kartu untuk menutupi baris berikutnya. Setelah beberapa lama, anda dapat meningkatkan kecepatan untuk menurunkan kartu tersebut. Cobalah untuk menurunkannya lebih cepat dari yang anda kira.

8. TIDAK MEMBACA DENGAN MENGGUMAM.

Membaca dengan sambil menggumamkan apa yang dibaca baik bersuara, tidak bersuara, ataupun di dalam hati sangat menurunkan kecepatan membaca. Informasi sudah dapat diterima dan diolah melalui mata, sehingga kita tidak perlu lagi untuk membacanya secara keras, sehingga ikut diproses oleh indra pendengar. Untuk mengurangi kebiasaan ini, berusahalah untuk selalu memperhatikan ketika membaca apakah diikuti gerakan bibir atau tidak. Jika iya, maka segeralah hentikan.

9. MEMBACA CEPAT DENGAN BANTUAN TANGAN.

Untuk meningkatkan konsentrasi pada satu titik, anda dapat menggunakan tangan anda untuk menandakan bagian yang sedang dibaca. Ada dua cara yang dapat anda gunakan. Cara yang pertama, salah satu jari cukup menunjuk kepada baris yang dibaca. Ketika anda menuju baris

berikutnya, tangan mengikuti untuk turun ke baris berikutnya. Cara yang lain adalah merapatkan semua jari dan tangan mengikuti arah bacaan dengan membentuk gerakan seperti menyapu halaman. Dengan bantuan tangan ini, anda akan lebih berusaha fokus kepada satu titik.

10. BERUSAHA MEMBACA "BLOK" BUKAN "KATA".

Ketika anda membaca bahan bacaan yang ditulis dalam bahasa yang anda kuasai. Terkadang tidak diperlukan untuk membaca setiap kata. Anda bisa membaca beberapa kata sekaligus.

11. LATIHAN

Tidak ada gunanya untuk mempelajari cara membaca cepat, jika tidak anda gunakan. Maka rutinkanlah kebiasaan membaca, dan secara berkala coba hitunglah kecepatan membaca anda.

CARA-CARA MENGETAHUI KECEPATAN MEMBACA ANTARA LAIN ADALAH:

- ❖ Ambil sebuah bahan bacaan dan hitunglah dengan stopwatch berapa lama anda menghabiskan waktu untuk membaca satu paragraf/sekian jumlah kata.
- ❖ Mengambil test kecepatan membaca yang tersedia di internet. Banyak dari layanan test membaca ini dapat menentukan kecepatan membaca anda secara cuma-cuma.
- ❖ Ulangilah test anda untuk membaca jenis bahan bacaan lain. Angka rata-ratanya adalah kecepatan membaca anda.

