

Wow!



Membaca adalah dilihat sebagai dua proses yang melibatkan perhubungan di antara mata si pembaca dengan halaman/muka surat yang bercetak dan mata si pembaca dengan otaknya. Proses yang pertama adalah proses mekanikal sementara proses yang kedua adalah mental.

Dengan mengetahui kemahiran yang boleh dipelajari dan dibina melalui latihan-latihan dan amalan-amalan yang tertentu kita boleh membaca dengan cepat dan berkesan. Didapati ada empat faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan kemahiran membaca.

Faktor pertama berhubung dengan gelombang otak. Penyelidikan yang telah dibuat oleh Norman E. Zinberg⁽¹⁾ membuktikan bahawa jika gelombang otak boleh diturunkan dari corak 'beta' ke corak 'alpha', seperti pada ketika bangun tidur pada subuh atau pada pagi hari, otak kita berkemampuan menyimpan atau mengingati 90% dari maklumat yang dibaca selama kira-kira enam bulan.

Faktor kedua yang mempengaruhi membaca ialah asal dari konsep otak kiri dan otak kanan. Sebagai contoh seseorang individu yang mempunyai otak kiri lebih dominan atau lebih kuat biasanya berjaya sebagai seorang ahli matematik, sedangkan seorang individu yang mempunyai otak kanan yang lebih dominan biasanya lebih berjaya sebagai seorang pelukis.

Faktor ketiga ialah kesan muzik atas proses membaca. Penyelidikan telah membuktikan bahawa muzik yang lembut atau 'Baroque' atau 'Keroncong' jika dimainkan sementara proses membaca sedang dijalankan pembacaan itu akan lebih sempurna dan berkesan.

Faktor keempat ialah pemakanan. Pemakanan memainkan peranan yang penting bagi penyediaan otak untuk membaca atau mengingatkan apa yang dibaca. Jika seseorang murid yang tidak

mengambil sarapan pagi prestasi otaknya adalah kurang dari seorang yang mengambil sarapan pagi. Berikut ialah beberapa latihan yang boleh meningkatkan kemahiran membaca.

a) **Membaca Frasa (Phrase Reading)**
Membaca frasa membolehkan seseorang mengurangkan penetapan mata (eye fixations) pada satu-satu barisan dan membolehkan mata untuk menerima perkataan-perkataan dalam unit-unit visual yang lebih besar atau unit-unit pemikiran yang lebih luas.

ADAKAH ANDA MEMBACA PERKATAAN
(6 penetapan mata — Jangkamasa 3 saat)
ATAU BOLEHKAH ANDA MEMBACA FRASA DEMI FRASA
(3 penetapan mata — Jangkamasa 1½ saat)

b) **Membaca Ruang (Space Reading)**
Untuk membaca ruang kita mengangkat mata supaya mata kita memfokus sedikit ke atas barisan perkataan yang bercetak dan kemudian merehatkan mata dan seterusnya melebarkan kawasan penglihatan dan membaca keseluruhan frasa dalam satu masa.

c) **Penjarakan (Pacing)**
Penjarakan ini dilakukan untuk menghentikan daripada tabiat buruk iaitu — kembali mata dan melihat barisan yang telah dibaca (needless regressions) untuk menyamak maknanya. Bagi menghentikan tabiat ini gunakan satu kad 3" x 5" dan urutkan ke bawah muka surat yang sedang dibaca.

d) **Indentation**
Ini bermakna bila memulakan membaca satu barisan bercetak si pembaca akan membuat penetapan mata yang pertama (first eye fixation) kepada perkataan yang

pertama pada barisan itu dan dengan tabiat yang sama berhenti di perkataan yang akhir di barisan itu juga. Ini memabazirkan 20% hingga 30% masa membaca.

- e) **Konsentrasi**
- Untuk mendapat konsentrasi yang maksimum:
- (i) Elakkan keletihan — jangan membaca untuk beberapa jam tanpa rehat.
 - (ii) Baca di dalam cahaya yang baik — gunakan cahaya siang hari sebanyak mungkin.
 - (iii) Pegang buku dalam jarak 14" (36 cm) daripada mata dan dalam posisi di mana tulisan di bahagian bawah halaman sama jaraknya dari mata dengan tulisan yang di bahagian atas lembaran.
 - (iv) Pastikan mata anda diperiksa sentiasa.
 - (v) Jangan sekali-kali membaca dalam "Sprawled position" atau duduk di atas kerusi yang terlalu lembut.
 - (vi) Sedikit bunyi bisik (seperti dalam kedai kopi atau perhentian bas) adalah lebih baik daripada senyap sunyi, kerana ini meningkatkan keseluruhan aras konsentrasi.
 - (vii) Jangan membaca bila diganggu oleh masalah emosi — kecuali anda membacalah bahan yang melawan stress anda.

(1) Zinberg, Norman E. *Alternate States of Consciousness: Multiple Perspective on the study of consciousness* (New York: The Free Press, 1977).



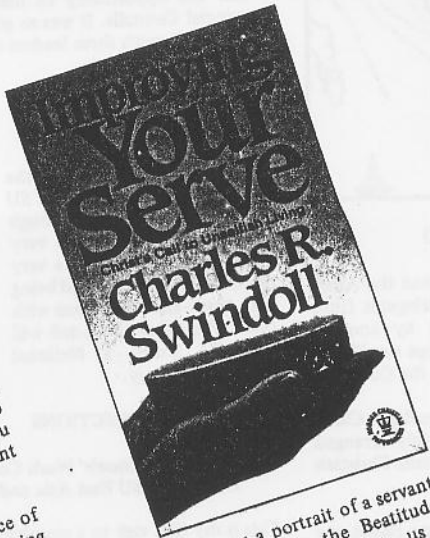
Oleh
EDLIN
ABRAHAM

BOOK REVIEW ON **Improving Your Serve**

by Charles Swindoll

One of Charles Swindoll's books that you ought to read! For new, old and tired servants alike, Swindoll has written as one who has been in our shoes and reaches out to encourage and teach us what it means to be a true servant of God. He has certainly managed to hit home on so many accounts that I believe this is a book you could be reading again and again, as a checkpoint in your ministry!

Swindoll starts off by saying that the essence of being a servant is being a REAL person — being who you are, and then allowing the Lord God to develop within you a style of serving that fits you. Across his pages, Swindoll hits the nail in many aspects as he examines the different sides to a servant. (The Unselfish servant, the servant as a Giver, the servant as a Forgiver, and the servant as a Forgetter). These pages can be a source of inner healing for many a broken servant.



Then he paints us a portrait of a servant, following Jesus' command in the Beatitudes to BE DIFFERENT! (He also tempts us with the influence such a servant can have on people, as well as points out the dangers that lurk around, and the rewards of such a godly servant!)

Here is an opportunity to rediscover meaning in your service.

Reviewed by Annette