

Läs fortare och lär dig mer!

Om sätt att ta in text snabbt.

Rune Olsson. Runol@eki.liu.se. www.pulsro.se

Innehåll:

- 1 Översikt över metod och träning
- 2 Arbetsordningen: för - in - om - nytag
- 3 Lästekniker
- 4 Hinder i läsmekanismen
- 7 Litteratur

1 Översikt över metod och träning

1.1 Inledning

Det finns en hel del likheter mellan snabbläsning och idrott på hög nivå:

- Förmågan är intränad. Några har lättare än andra, men alla behöver träning för att vara så bra de kan vara.
- Utövandet kräver samordning av tanke och muskler. Mental träning är ett viktigt begrepp .
- Utövandet kan beskrivas i ideala termer. Man kan beskriva fysiologin om hur musklerna ska arbeta.

Allt detta gäller för även för snabbläsning. Jag ska här beskriva några av de viktigaste och första stegen i hur du kan öka din läshastighet och höja din förståelse. Jag vänder mig till studerande vid högskolor och till personer som i sina arbeten tar in mycket text.

Vid mina träningspass för studenter läser ca 80 % långsammare än 400 ord/min, 1% läser snabbare än 1000 ord/min. Detta gäller vanlig text utan främmande fackuttryck som t.ex. populärvetenskap. Snabbläsning innebär mer än 2000 ord/min. De flesta kommer dit efter några veckor.

Hur kommer det sig att vissa läser snabbt och andra långsamt? Låt oss titta på hur vi lärt oss läsa. Min fröken i småskolan bad mig läsa högt: "Mor ror och far är rar". När jag gjort det sa hon: "Det var fint. Läs nu tyst för dig själv." Varpå jag fortsatt att läsa så att jag i mitt inre hörde en röst läsa texten, vilket naturligtvis gick lättare om mina stämband och läppar rörde sig lite. På så sätt kommer jag inte över ca 300 ord/min. Detta gäller för de flesta som lärt sig läsa via ordbilder eller genom att ljuda bokstäverna.

Trycksvärtan på papperet ska gå direkt till hjärnan som en föreställning och inte via talorganen.

Naturligtvis beror läshastigheten på ordförståelsen. När du övar kan du välja text med ord som du känner.

Lästekniken tillämpar du sedan så ofta du kan t ex för rapporter, tidningsartiklar, vid repetition av kurslitteratur.

1.2 Vägen till snabbläsning:

- 1 Lär dig läsordningen Förtag- Intag- Omtag- Nytag
- 2 Hitta dina hinder i själva läsmekanismen. Öva bort dem.
- 3 Träna hjärnans sätt att sammanfatta och hitta mönster.
- 4 Använd olika sätt att läsa beroende på vad du vill uppnå.
- 5 Håll ögonen avspända och seendet mjukt

2 Arbetsordning för att lära sig en helhet:

Grunden ligger i att du arbetar efter ett bestämt schema. Hjärnan får en trygghet i ditt sätt att arbeta.

Tänk att du har fått en hel elefant att äta upp. Med hela köttberget framför dig så är det lätt att få kväljningar. Men om du stoppar ner köttet portionsförpackat i frysen så har du möjlighet att ta upp en matbit i taget. Likadant är det med att ordna upp sina studier.

Att tro sej kunna klara studierna är halva framgången. För att bygga upp sin självförtroende behövs framgång. Den enklaste vägen är denna: Det första man bör ordna är användningen av tiden. Dela upp det du ska lära i gripbara steg, kontrollera att du lärt dig något efter varje steg och känn glädjen av att lyckas. Och det andra är att unna dig att lyckas ofta. Dela upp det du ska arbeta med under en kväll i flera munbitar.

Grundregler: Ta tag i det du vill göra. Finn ditt mål med läsningen. Gå helhjärtat in för det du föresatt dig. Ta rejäla TAG. Koncentration. Använd till en början en timer som anger den tid som du tänkt för ett visst steg. Bort med självprat av typ: "Ja, jag får väl börja jobba med den här tråkiga boken."

De fyra stegen

Det är viktigt att du kopplar på rätt sorts tänkande i hjärnan. Det är omöjligt för hjärnan att samtidigt ta in nya sinnenstryck och analysera, bearbeta det nya på ett djupare plan.

Den arbetsordning som beskrivs här är en syntes av strategier som har tagits fram ur studier av tusentals framgångsrika studenter. Personer som läste snabbt och hade bra behållning, intervjuades och observerades när de studerade. Deras beteende har kondenserats till följande arbetsordning: FÖRTAG - INTAG - OMTAG - NYTAG eller Förberedelse, Instopning, Bearbetning och Paus.

Följ stegen systematiskt. Hela cykel med de fyra stegen kan ta ca 40 min - 1 timme att genomföra. Vill du läsa under längre tid kan du köra flera cykler i följd. Just det att återkomma till och repetera ett avsnitt är just en av de viktiga poängerna. Genom att arbeta mer än dubbelt så snabbt som du gör nu så hinner du gå igenom varje avsnitt två gånger på samma tid som det tar för en gång nu. Och du får bättre behållning.

Jag kommer här att ge en översikt av läsordningen. Jag ger några alternativa under varje steg. Alla passar dig säkert inte alltid eller för alla ämnen.

FÖRTAG

ORDNA YTTRE MILJÖN

- Välj tidpunkt på dagen när energin är som bäst. Inte alltid möjligt, utan man får ta det tillfälle som finns. Undvik dock att regelbundet studera efter kl 23. Din kropps biologiska rytm kan få en knäck som det tar år att rätta till.
- Arrangera studieplatsen så att du får stöd i det du ser och minimalt med störningar. Det du ser när du tittar upp ska förstärka din koncentration.
- Ordna bra belysning. Helst glödlampa. Undvik lysrör.
- Dra ur telefonjacket. Telefonsamtal är en vanlig störning. Be vänner ringa t ex efter ett visst klockslag.
- Sätt upp en skylt på dörren: "Inläring pågår. Återkom kl 22."

ORDNA INRE MILJÖN

- Gör en avspänningsövning så att hela hjärnan syrsatts. Gå in i ditt ideala tillstånd för inläring.
- Ta på dig rätt inre stämning t ex genom att ta bort de tankar som är onödiga och som hindrar dig från att lära effektivt. Du kan t ex intala dig att det kommer att bli roligt att läsa, att du kommer att lära dig mycket, att det blir nyttigt, att det kommer att gå lättare än förra gången osv
- Läs hela inledningen och innehållsförteckningen i en bok som du inte sett i tidigare.
- Om du har tränat in "apelsinen i nacken", så lägg dit den nu och håll koncentrationen där vid ditt syncentrum i hjärnan.
- Bläddra igenom förra avsnittet så att du aktiverar gamla kunskaper och väcker din nyfikenhet och utmaning.
- Fotoläs texten som du vill läsa, högst 2 min per 100 sid! En blick per sida. Lyft fram nyckelord som blir minneskrokar. Ställ in dig på svårighetsgraden. Det är helt omöjligt att lära sej allt till 100% vid första genomläsningen. Säg till dig själv vad du tycker är realistiskt att få in vid nästa tillfälle. Det brukar röra sej om 30-40 %.
- Om du översiktsläser, så ställ dig frågor kring det du läser. Du kan också överföra rubriker till frågor.
- Nu kan du fastställa ett grovmönster för ämnets uppbyggnad. Ett sätt är att formulera frågor vilka du senare söker svar på under noggrannare studier.

Fastställ DITT mål för att gå vidare.

Vilket är **syftet**?

Vad är **huvudtanken** med avsnittet?

Vem och **vad** beskrivs? (Substantiv, grejer, personer)

Hur gör man? (verb, handling)

Var är det geografiskt eller ämnesvis?

När utspelar sig händelserna som beskrivs? När är formler tillämpbara?

Varför ska jag lära mig detta?

När ska jag använda informationen?

Hur kommer det att märkas att jag tagit in informationen?

VARFÖR och HUR är viktiga triggers - fråge-startare för att få ett djup i kunskaperna. Förtaget varar i ca 5-10 min utöver ordnandet av yttre miljö och en avspänning.

INTAG

Här beskriver jag metoden som kallas superläsning.

- Sitt med rak rygg
- Vinkla upp boken så att huvudet kan hållas nästan rakt upp
- Anpassa avståndet till mer 25 cm
- Låt ett finger peka före över sidan där du snabbläser flytande text. Det blir lättare för ögat att följa.
- Nu ska du först göra dig fartblind! Läs så snabbt du bara kan. Låt fingret styra. Om du tycker att du förstår det du läser till den grad av förståelse som du föresatt dig, så öka takten lite till. När du börjar nå gränsen, så sakta bara lite, lite.
- För fingret fort så ökar koncentrationen.
- Sök svaren på de frågor du formulerade tidigare. Gör detta främst i form av nyckelord och inre bilder
- Hoppa över sådant som du inte förstår direkt. Detta är kanske det svåraste för nybörjaren. "Jamen, jag ska ju lära mig detta. Inte kan jag bara hoppa över. Till sist så fattar jag ju ingenting." Första gången du läser ett avsnitt kanske du bara förstår ca 20-40% av det lästa. Läs snabbt så att du hinner repetera. Och lyckas en gång till att lära mer än du kunde några minuter tidigare.

OMTAG

Detta är det viktigaste steget. Det är nu som du bevisar för dig själv att du verkligen lärt något. När du läst ca 10-20 min så har din hjärna blivit så full av intryck att du behöver bearbeta och sammanfatta.

1 Det första du gör är: **STÄNG boken** och fråga dig: Vad har jag sett eller lärt? Vänta på att det dyker upp något.

Sammanfatta det du läst i olika typer av bilder som visar samband med det du läst. Här är några förslag på arbetssätt:

- Besvara de frågor som du fick fram under Förtaget ovan.
- Skriv de nyckelord från de inre bilder som du minns och sök samband mellan dem.
- Rita någon annan typ av sambandskarta (tankekarta, mind-map)

ALLT som du har fått ner på papperet har du faktiskt lärt dig. Det du ser finns som minnesspår i din hjärna. Beröm dig för det.

2 Öppna häftet boken och läs ännu snabbare en gång till: sidläsning med dyk.

3 Komplettera sambandskartan med det du tycker att du har missat. Samtidigt bör du berömma dig än en gång för det som du faktiskt har lärt.

- Det viktiga är att söka samband, hur de olika begreppen hänger ihop sinsemellan och med det du lärt tidigare.
- Överhuvudtaget: skapa bilder av det du läst!
- Första gången du går igenom en text så stryk inte under och använd inte överstrykningspenna. Detta bara minskar läshastigheten och långtidsminnet. Dessutom dissocieras det överstrykna från helheten. Ungefär som när ett neonljus fångar ögat till reklamen för en viss produkt.

Omtaget tar lite längre tid än intaget.

NYTAG

Nu är det dags för en paus på högst 10 min om du skall fortsätta studera. Efter längre paus sviktar minnet.

Åt regelbundet, så att du fyller på näring så att blodsockerhalten är lagom hög och konstant.

Rör på dig. Ofta skapar en stel kropp en stel tanke. Var noga med att vara mjuk i axlar, rygg och nacke. Rulla på axlarna. Rita cirklar med axelspetsarna.

Gör lite ögonvård. T ex tvätta med kallt vatten, massera runt ögonen (absolut inte gnugga på ögonen!!).

3 Lästekniker

3.1 Olika sätt att ta in och uppleva skrivet material, text och bilder.

- 1 Högläsning. Läsa högt eller så att du hör en inre röst. För lyrik och viss skönlitteratur.
- 2 Radläsning. Ögat flyger över raderna i ett rytmiskt tempo. Texten åker in i stora sjök. Medveten bearbetning av materialet. Frågor dyker upp och besvaras. Efteråt har man en direkt känsla om förståelsen av materialet.
- 2 Sidläsning med dykning. Ögat flyger över sidan för att dyka ner på nya begrepp eller intressanta partier. Medveten tanke bearbetar texten direkt. För att hitta sammanhang och missade partier.
- 3 Översiktsläsning. Man bläddrar igenom hela boken eller avsnittet och dyker ner en eller två gånger per sida. Funderar över vad som är nytt eller gammalt
- 4 Fotoläsning. Ögonen fotograferar in hela uppslaget så att hjärnan bearbetar texten på en undermedveten nivå. Direkt efter finns ingen medveten uppfattning om förståelse. Några timmar senare eller nästa dag ger en superläsning kraftig effekt.

3.2 Lista över stegen vid Fotoläsning

Steg 1 Förbered

- Fastställ tydligt syfte med läsningen
- Gå in det ideala tillståndet för inläring: avspänd nyfikenhet

Steg 2 Ögna igenom

- Skapa en överblick över det skrivna materialet som du redan läst.
- Lyft ut trigger-ord: stödord, ord för minneskrokar
- Titta över den information som du inte har täckt.
- Fastställ ditt mål för att gå vidare. Uppskatta din önskade förståelse av materialet vid denna genomgång.

Steg 3 Fotoläsning

- Förbered fotoläsningen
- Gå in i tillståndet för accelererad inläring
- Affirmera din egen personliga förmåga och det mål som du kommer att uppnå med hjälp av materialet.
- Gå in tillståndet för fotofokus genom att få en fast punkt för uppmärksamheten (appelsintekniken) och blursida.
- Upprätthåll stadigt tillståndet för fotofokus medan du bläddrar och nynnar. Håll andningen djup och jämn.
- Vid avslutningen affirmera den inverkan som informationen har haft och din förmåga att aktivera den.

Steg 4 Aktivera

- Vänta helst minst några timmar eller till nästa dag. Detta är en tid för inkubation.
- Pröva ditt minne. Fråga dig själv om materialet. Detta startar aktiveringen.
- Superläs de delar som attraherar dig. Rör ögonen snabbt nerför mitten på sidan för att trigga fram större textdelar upp till medvetenhet.
- Dyk ned i texten för att läsa valda avsnitt och fråga på specifika frågor som du ställer till dig själv.
- Det ideala sinnestillståndet för aktivering är en där du lägger märke till subtila ledtrådar i periferin av din uppmärksamhet.
- Skapa en tankekarta som visar samband mellan nyckel eller huvudtankarna ur det skrivna materialet.
- Utforska andra former för aktivering t ex diskussion.

Steg 5 Snabbläsning

- Rör dig snabbt genom texten och läs bekvämt från början till slut utan uppehåll. Tag den tid du vill. Variera din hastighet beroende på svårighetsgrad och vikt hos materialet.

3.3 Sammanfattande läsning

Här är ett exempel på en arbetsordning för att gå igenom flera böcker. Syftet kan vara att hitta olika författares åsikt om samma ämne (Syntopic reading).

- 1 Fastställ syftet som har mening och betydelse för dig
- 2 Skapa en lista på böcker, som du planerar att läsa. Ögna igenom böckerna för att bestämma om de passar för ditt syfte.
- 3 Fotoläs allt material 24 timmar före aktivering av respektive bok. Hjärnan behöver inkubationstid för att skapa nya kopplingar
- 4 Skapa en gigantisk tankekarta. Håll till hands dina böcker, en stort pappersark och några färgpennor. Gör tankekartor för att göra anteckningar under återstående steg.
- 5 Finn relevanta avsnitt, genom att sidläsa och dyka ned i varje bok.
- 6 Gå tillbaka och titta på alla avsnitten som du har skrivit om på din tankekarta. Sammanfatta i dina egna ord det du tycker att ämnet handlar om
- 7 Upptäck tema genom att söka likheter och olikheter mellan författarnas synpunkter. Vilka är de dominerande tema som alla författarna tycks vända sig till. Anteckna dessa.
- 8 Definiera frågeställningar. Motsatta åsikter mellan författarna är nyckelfrågeställningar om ditt ämne. Att förstå dessa argument ökar kraftigt din kunskap om ämnet. Superläs och dyk ned för att finna nyckelpunkter hänförande till dessa frågeställningar.
- 9 Formulera din egen åsikt genom att upptäcka och sammanställa frågeställningar. Den skicklige "syntopic" läsaren tittar på alla vinklingar och tar ingen egen till att börja med. Först när du samlat tillräckligt med information, formulerar du din egen ståndpunkt.
- 10 Tillämpa den nya kunskap på dina egna områden och på ditt sätt.

4 Hinder i läsmekanismen

Hitta dina hinder i själva läsmekanismen och öva bort dem.

Här är några av de vanligaste hindren, och vad man kan göra för att få bort dem. Träna tills du är helt säker. Varje dag! Varje återfall till gammal läsvana förlänger träningstiden.

- *Läsa högt för sig själv.* Om du läser långsammare än 140 ord/min har du säkert en tydlig inre röst. Tips: prova att vissla entonigt samtidigt som du läser. Eller få stopp på läpparna.
- *Läpparna, tungan eller stämbanden rör sig.* Tips: håll en penna mellan läpparna eller pressa pennan med tungan mot gommen. Tugga tuggummi när du läser.
- *Läsa ord för ord.* Tips: försök se grupper av ord och skapa inre bilder, se nedan. En fixering tar ca 0,25 sek. Ett ord i taget innebär alltså 240 ord/min. Ser du tre ord i taget blir det 700 ord/min.
- Det främsta hjälpmedlet för dessa hinder är att med ditt pekfinger föra fram ögonen över sidan i en jämn rörelse. Om du för fingret fort över raderna så hinner inte talorganen med.
- *Blicken hoppar tillbaka.* Vanligaste orsaker är att hastigheten är för låg eller en önskan att förstå allt med en gång. Tips: hoppa över sådant som du inte förstår direkt. Detta är kanske det svåraste för nybörjaren. "Jamen, jag ska ju lära mig detta. Inte kan jag bara hoppa över. Till sist så fattar jag ju ingenting." Första gången du läser ett avsnitt kanske du bara förstår ca 20-40% av det lästa. Läs snabbt så att du hinner repetera. Ta en bit styvt papper och för det nerför sidan så att du håller över det du läst. Peppa upp dig före med att säga till dig själv: "Om jag inte kommer ihåg någon detalj efter första genomläsningen, så gör jag det säkert och dessutom i rätt ordning när jag läser igenom allt en andra gång."
- *Bläddrar i förväg.* Tips: sluta upp direkt!
- *Antecknar i kanten eller stryker under.* Detta hindrar läsrytmen. Läsa är en sak. Anteckna en annan, som kan sparas till Omtaget.

4.2 Rätt fysiologi för läsning

- Rak hållning utan att luta huvudet i handen.
- Boken vinkelrätt mot ögonen mer än 25 cm bort.
- Stilla med ansiktets grimaser och huvudet.
- Ser lugn ut.
- Använder finger för styrning av ögonen.
- Andas lugnt.
- Lagom mätt och syre i rummet.
- Och så bra belysning, inga skuggor över boken.

4.3 Träna hjärnan

Träna hjärnans sätt att sammanfatta och hitta mönster.

- Öva att skapa en inre bild av det du läser.

Blinka fram rad för rad i en tidning med flera spalter (t.ex. Fri Ekonomi). Håll en bit styvt papper över raden, knicka till med papperet så att du ser raden i några tiondels sekunder. Skapa en inre föreställning. Undvik att minnas enbart ordens trycksvärta. Alla snabbbläsare har ett välutvecklat visuellt minne.

Träna att ständigt ha inre föreställningar om det som du möter i din vardag. T.ex. i en kurs i verkstadsteknik ser du maskinerna i en inre syn och hur man arbetar vid dem, När du i en dagstidning läser om personer: stoppa in handlingarna i en spelfilm. Dagspolitik gör du också en film av med partiledarna i lite tokigt sammanhang.

- Öva Ditt sätt att sammanfatta. Snabbläs tidningsartiklar och gör tankekarta på dem. Och på TV-program och filmer.
- Jag kan inte nog betona fingerstyrningen över raderna. När du blir bättre på detta kan du bestämma hur du vill att ögonen ska fara över sidan och så låta fingret vara dirigent, t.ex. så att ögonen stannar 3-4 gånger per rad. Då kan du lättare gruppera orden till lämpliga begrepp.
- Öva avspänning varje dag. En stressad hjärna tänker som en kanin. En avspänningsövning på ca 10 min kan ge hjärnan ro till koncentration.

6 Seende-träning

6.1 För att se bra är det viktigt att du:

1 blinkar, andas och är avspänd.

a blinkar fritt och lätt (i intervall om 1 till 4 sekunder). Håller du andan börjar du spänna dig och seendet kan bli stirrande. Försök därför vara uppmärksam på din andning i största allmänhet och speciellt när du begränsar den.

b närhelst du måste tackla situationer som är svåra för dig vara extra vaksam på din andning, blinkning och din kroppshållning.

c finna tillfällen och ögonblick då du speciellt riktar din uppmärksamhet på andningen, blinkningen och kroppshållningen - till bussen snart stannar, medan du går till arbetet, medan du väntar att trafikljuset ska slå om etc.

2 **håller ögonen i rörelse** och att du ser det du ser dvs att din psykiska uppmärksamhet sammanfaller med det du ser på. Håll ögonen i rörelse så att du skiftar fokus från nära till fjärran och att du granskar omvärlden från sida till sida. Låt seendet vara lätt och kvickt. Plocka ut konturer och detaljer. När du talar till någon annan, stirra inte de andre i ögonen, låt dina ögon emellanåt föra en utflykt runt den andres ansikte (vilket är något helt annat än att flacka med ögonen).

3 vänder ditt ansikte åt det håll du ser.

4 **ser till att du rör dig avspänd** och att du inte går och anstränger dig i onödan. Praktisera gärna en avspänningsövning för hela kroppen minst en gång om dagen. Se till att du blir psykiskt avspänd genom ögonvila, visualiseringar, meditation mm. Tillåt dig själv att vara ofullkomlig och improviserande. Skratta åt dig själv och låt inläring ske under glädje.

5 **Tillåt seendet att hända, invitera seendet**, tvinga det inte. Acceptera den syn som du för tillfället har - se vad du kan se. Se in i suddigheten och acceptera detta, var lugn, andas, blinka och uppmuntra det bästa seendet du har, att komma till dig.

6.2 DAGLIGT PROGRAM FÖR ÖGONEN

Samtliga övningar görs utan glasögon.

- 1 Morgonuppvärmning: Djup andning, mjuka upp hela kroppen med sträckningar och hopkrypningar, ansiktsmassage, slappna av i axlar och käke.
- 2 Solning: fem minuter fyra gånger om dagen.
- 3 Ögonvila: fem minuter fyra gånger om dagen. Föreställ dig att du har perfekt syn och ser färger, djup och rörelse.
- 5 Räkna: föremål, färger, mönster, allting med snabba lätta ögonrörelser.
- 6 Konturering: följ konturer särskilt på det avstånd du inte ser tydligt. Nästeckna även.

7 Litteratur

- Buzan, Använd huvudet bättre
- Franklin Agardy, How to read faster and better. Angus & Robertson Publ, London 1981 ISBN 0 207 15152 0.
- Paul Scheele. The PhotoReading Whole Mind System, Learning Strategies Corporaton, 900 East Wayzata Boulevard, Wayzata, Minnesota 55391-1836 USA. <http://www.learningstrategies.com/PhotoReading/Home.html>