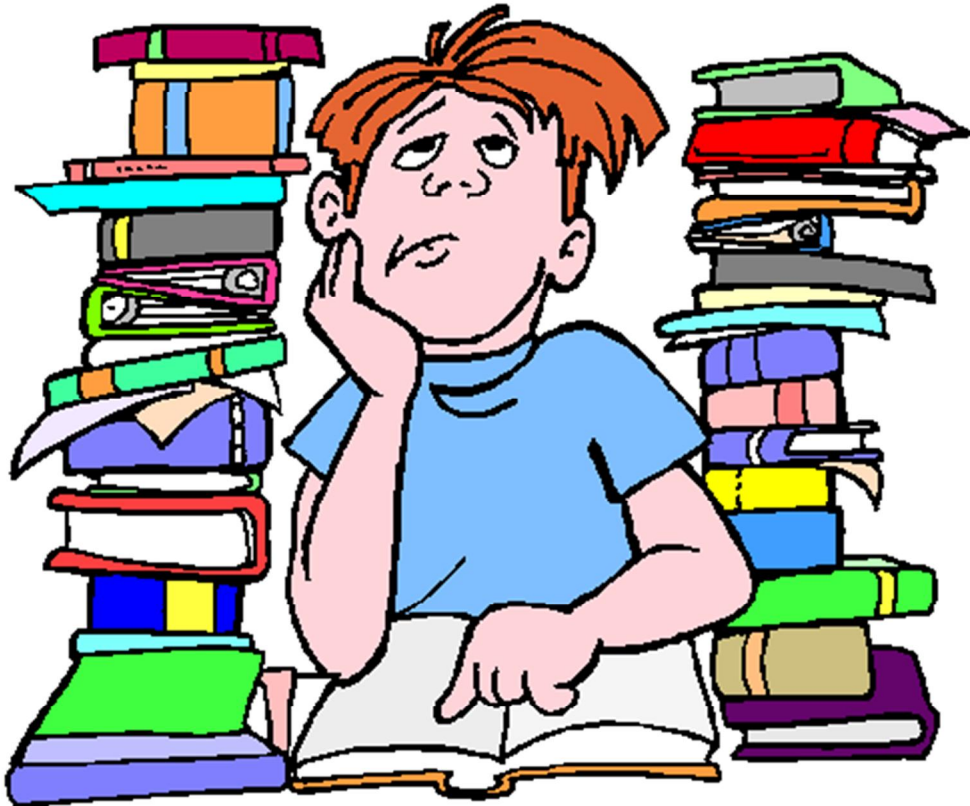


کتاب درسی را چگونه باید خواند ؟



در این نوشتار ، روشی برای خواندن و مطالعه مطالب کتاب های درسی ارائه می شود که معرف به روش پ س خ ب ا (پس خبا) می باشد . این روش به نظر می رسد شیوه موثری برای بهتر فهمیدن و بهتر حفظ کردن مفاهیم و اطلاعات کلیدی است . نام این روش برگرفته از نخستین حرف نام هر یک از مراحل پنجگانه در مطالعه متون : پیشخوانی ، سوال کردن ، خواندن ، به خود پس دادن ؛ و آزمودن است . دو مرحله اول و آخر ویژه بررسی سراسری هر فصل از کتاب هستند و سه مرحله میانی اختصاص به هر بخش اصلی از هر فصل دارند .

مرحله پ یا پیش خوانی :

نخست به مرور کلی فصل معینی از کتاب می پردازید تا با موضوعات کلی مطرح شده در آن آشنا شوید . برای این منظور فهرست مطالب فصل را می خوانید . سپس مطالب فصل را مرور می کنید که طی آن ، عناوین بخش های اصلی و فرعی فصل را مورد توجه قرار می دهید ، و تصاویر و نمودارها را از نظر می گذرانید . مهمترین نکته در مرحله پیش خوانی این است که پس از مرور مطالب فصل ، چکیده پایانی فصل را با دقت مطالعه کنید و روی هر یک از نکاتی که در آن آمده تامل کنید . در این مرحله ممکن است سوال هایی به

ذهنتان خطور کند که پس از خواندن متن کامل فصل بتوانید به آنها پاسخ دهید . این مرحله ، تصویری کلی از مطالب فصل و سازمان بندی آن به دست می دهد .

مرحله س یا سوال کردن :

همان طور که قبلا گفته شد ، مراحل سوال کردن ، خواندن و به خود پس دادن ویژه هر بخش عمده هر فصل است . بخش های هر فصل از کتاب مورد نظرتان را یکی یکی در نظر بگیرید ، هر سه مرحله سوال کردن ، خواندن و به خود پس دادن را در مورد هر فصل اعمال کنید . سپس به بخش بعدی کتاب پردازید . قبل از مطالعه مطالب هر بخش ، نخست عنوان آن بخش و عنوان های فرعی آن را بخوانید . سپس در حین خواندن مطالب هر بخش ، موضوعات مهم آن را به صورت یک یا چند سوال در نظر بگیرید که بعدا باید به آنها پاسخ بدهید : از خود پرسید : نویسنده در این بخش چه مفاهیم مهمی را در نظر داشته است ؟ مقصود از مرحله سوال کردن نیز همین است

مرحله خ (خواندن) :

در این مرحله ، مطالب هر بخش از فصل را برای آگاهی از معنا و مفهوم آن با دقت بخوانید و ضمن خواندن ، سعی کنید به سوال هایی که در مرحله سوال کردن مطرح شده بود ، پاسخ دهید . در باره مطالبی که می خوانید تامل کنید و بکوشید بین آن مطالب و اطلاعات قبلی خود ارتباط برقرار کنید . می توانید زیر واژه ها یا عبارت های اصلی خط بکشید ، اما میزان آن از ۱۰ تا ۱۵ درصد متن تجاوز نکند . اگر مقصود از خط کشیدن زیر مطالب ، مشخص کردن واژه ها یا عبارت های اصلی برای مرور بعدی باشد ، خط کشیدن زیادی زیر مطالب ، مغایر با چنین هدفی است . تا وقتی تمام مطالب بخش معینی را نخوانده اید یا با همه مفاهیم اصلی آشنا نشده اید و اهمیت نسبی آنها را ارزیابی نکرده اید ، یادداشت بر ندارید .

مرحله ب (به خود پس دادن) :

پس از خواندن هر بخش ، سعی کنید مفاهیم اصلی را به خاطر بیاورید و اطلاعات را از حفظ با خود بگویید . مفاهیم را به زبان خودتان بازگو کنید و اطلاعات را ترجیحا با صدای بلند و اگر تنها نیستید ، زیر لب تکرار کنید . مطالبی را که به یاد می آورید با متن کتاب تطبیق دهید تا مطمئن شوید که آنها را کامل و درست حفظ کرده اید . به کمک روش به خود پس دادن مطالب ، به کمبود اطلاعات خود پی می برید و می توانید آنها را در

ذهن خود سازماندهی کنید . پس از آن که بخشی از فصل را به این شیوه مطالعه کردید ، به بخش بعدی بپردازید و دوباره مراحل سوال کردن ، خواندن . به خود پس دادن را تکرار کنید .

مرحله آ (آزمون) :

پس از خواندن مطالب فصل باید به آزمون و مرور مطالب بپردازید . با مراجعه به یادداشت هایتان ، ببینید چه مقدار از مفاهیم اصلی را به یاد دارید . سعی کنید بفهمید چه پیوندی بین مطالب مختلف وجود دارد و این مطالب چگونه در فصل ، سازمان بندی شده اند . در مرحله آزمون ممکن است مجبور شوید فصل را مرور کنید تا صحت مفاهیم و مطالب اصلی حفظ شده را واریسی شود . در این مرحله باید چکیده فصل را بخوانید و ضمن آن جزئیات مربوط به هر یک از نکات چکیده را در نظر آورید . مرحله آزمون را هرگز به شب امتحان موکول نکنید . نخستین مرور مطالب فصل باید بلافاصله پس از خواندن آن انجام شود .

پژوهش های بسیاری حاکی از وجود فواید فراوان در روش پس خبا بوده و مسلماً این روش کارآمدتر از روش روخوانی ساده مطالب است . در این روش مخصوصاً به خود پس دادن مطالب ، نقش بسیار مهمی دارد . اختصاص بخش عمده طول مدت مطالعه به یاد آوری فعال مطالب بهتر از آن است که تمام وقت خود را صرف خواندن و بازخوانی مطلب کنید . بررسی ها موید این نکته اند که خواندن چکیده فصل بیش از مطالعه سراسر فصل ، کار آمدی دارد . خواندن چکیده پیش از خواندن مطالب فصل ، چشم اندازی کلی از فصل فراهم می کند که خواننده را در سازمان دهی مطالب در حین خواندن مطالب یاری می دهد . حتی اگر نخواهید روش پس خبا را به طور کامل دنبال کنید ، بهتر است از فواید به خود پس دادن مطلب و نیز مطالعه چکیده فصل پیش از خواندن مطالب فصل غفلت نورزید .

نکاتی درباره خواندن

در زمینه مطالعه کتاب های درسی باید به چند نکته اساسی توجه کرد که عبارتند از :

دیدن ؛ مطالعه بدون دیدن امکان پذیر نیست ، اما باید به کلمات نگاه کنیم و آنها را بشناسیم تا اطلاعاتمان کامل شود . خواندن ؛ خواندنی که به صورت های گوناگون ظاهر می شود ، کلمه خوانی ، عبارت خوانی و اندیشه خوانی . درک مطلب ؛ خواندنی که همراه با درک و فهم کامل مطلب صورت گیرد ، یعنی به خاطر سپاری و به یادآوری مطالب و تعمیم آن و تحلیل آن به خوبی صورت گرفته باشد . بنابراین این ، در هنگام مطالعه باید به این نکات توجه کنیم :

تا آنجا که می توانیم در درک و به خاطر سپاری تمام مطالبی که می خوانیم کوشا باشیم ؛

از راهبردهای یادیار که باعث عدم فراموشی یا کاهش میزان فراموشی مطالب خوانده شده می شود استفاده کنیم ؛

بعد از خواندن مطلب ، مطالب خوانده شده را از حفظ مرور کنیم ؛

مطالبی را که می خوانیم به اطلاعات قبلی مان درباره موضوع مورد مطالعه ربط دهیم ؛

مطالب مورد مطالعه را از نظر پیامی که به همراه دارد مورد نقد و تحلیل قرار دهیم ؛

به هنگام خواندن یک متن سعی نماییم که مطالب جدید را مشخص نماییم ؛

برای خواندن مطالب درسی علاقه نشان دهیم ؛

هنگامی به مطالعه بپردازیم که خسته و... نباشیم ؛

عواملی را که باعث حواسپرتی مان می شود ، کنترل نماییم ؛

سهی کنیم که متن را به درستی مورد مطالعه قرار بدهیم ؛ و

پس از مطالعه درباره متنی که خوانده اید ، سوال هایی را طرح و به آنها پاسخ بدهیم.