

# چگونه بخوانیم؟

دکتر نیره شاه‌محمدی

همان‌طور که گفته شد، امروزه مطالعه یا خواندن، یکی از مهم‌ترین ابزارهای ارتباط انسان با جهان پیرامون محسوب می‌شود. تلاشی هدفمند که عواملی چون: داشتن هدف و انگیزه قوی، تمایل به یادگیری، تمرکز حواس، و واکنش فعال نشان دادن به یادگیری و مرور کردن بر آن تأثیر می‌گذارد و اجرای صحیح آن شامل شش مرحله است: شناسایی، خواندن، فهم مطالب، یادآوری و به‌خاطر آوردن، استمرار مطالعه و تعمیق آن، و بازگویی آموخته‌ها.

در کتاب درسی تفکر و سبک زندگی نیز بر شیوه یادگیری و انتخاب درست روش مطالعه تأکید شده است. نظام‌های برتر آموزشی، همواره علاوه بر تشویق دانش‌آموزان به مطالعه کتاب‌های درسی، آن‌ها را به مطالعه کتاب‌های غیردرسی نیز تشویق کرده و در این راه، انواع روش‌های صحیح مطالعه را ارائه داده‌اند. به امید روزی که مطالعه به عادت درونی تبدیل شود.

## ۱. پیش‌خوانی

به‌معنای خواندن اجمالی به‌منظور دریافت کلیات موضوع و سازمان‌دهی کلی مطلب است. در این مرحله، معلم‌ان به دانش‌آموزان خود تأکید می‌کنند که پیش از ورود به کلاس، مطالعه‌ای سطحی و اجمالی و سریع از آنچه قرار است تدریس شود، داشته باشند (پیش‌مطالعه). با دانستن اطلاعات اولیه شوق یادگیری و تمرکز حواس در دانش‌آموزان بیشتر می‌شود و آن‌ها مطالب بیان شده را بهتر درک می‌کنند. از جمله موارد این مرحله، خواندن مقدمه یا توضیحات مقدماتی، هدف‌ها، تیتروهای اصلی و فرعی، خلاصه و جملات مقدماتی یا جملات موضوعی پاراگراف‌ها، خواندن سطحی فصل، توجه به تصویرها و بخش‌های اصلی و فرعی است. هدف از این مرحله یافتن دیدی کلی نسبت به کتاب و ارتباط دادن بخش‌های کتاب با یکدیگر است؛ مثلاً ایجاد نوعی ساخت سلسله مراتبی. معلم می‌تواند از دانش‌آموزان خود بخواهد قبل از آمدن به کلاس مطالب مرتبط با درس جدید را با استفاده از این بخش مطالعه کنند.

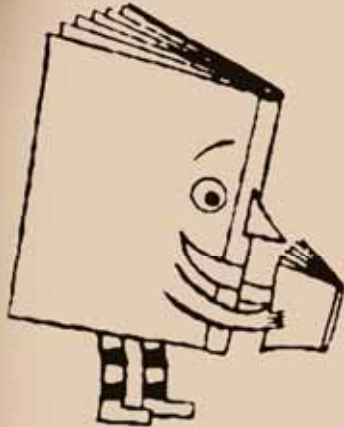
## ۳. خواندن

در این مرحله، معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد تا به خواندن دقیق و کامل مطالب کتاب بپردازند. هدف از این مرحله فهمیدن کلیات و جزئیات مطالب و نیز پاسخگویی به سؤالات مرحله قبل است. در مرحله خواندن، برای فهم بهتر مطالب، می‌توان از کارهایی مثل یادداشت‌برداری، علامت‌گذاری و خلاصه‌نویسی بهره جست. سرعت خواندن باید با سادگی یا پیچیدگی متن تناسب داشته باشد. لازم به ذکر است، تنها عضوی که در موقع درس خواندن می‌تواند حرکت کند، چشم‌ها هستند و در نهایت انگشتان دست به‌عنوان راهنمایی برای چشم عمل می‌کنند.

## ۲. سؤال‌سازی

روش دیگری که می‌توان از آن برای افزایش میزان بازدهی و به‌خاطر سپردن مطالب استفاده کرد، پرسش کردن هنگام مطالعه است. برای هر قسمت از کتاب یا هر فصلی که مطالعه می‌شود، می‌توان پرسش‌هایی را مطرح کرد تا ضمن هدفدار کردن ذهن، با مطالعه بیشتر به آن‌ها پاسخ داد. می‌توان سؤال‌ها را با کلمات چگونه، چه کسی، چرا، چه چیز و غیره مطرح کرد. بهتر است معلم تنها به پرسش‌های خود کتاب اکتفا نکند و پرسش‌هایی خارج از کتاب طرح کند. خود دانش‌آموز نیز می‌تواند با راهنمایی معلم از مطلب خوانده شده سؤالاتی را طرح کند. لازم به ذکر است که اگر از هر سه یا چهار صفحه یک سؤال کلی طرح شود، کافی است و نیازی نیست سؤالات زیاد باشند. برای اینکه در این مرحله اگر دانش‌آموز شرطی شود، می‌تواند در محل مطالعه خود روی کاغذی بنویسد «Q» یا «س» تا با دیدن این علامت، یادش باشد که باید سؤال طرح کند.

پ  
س  
خ



#### ۴. تفکر

اندیشیدن در مورد موضوع مطالعه به آن معنا می‌دهد و در به یادسپاری آن کمک می‌کند. به‌منظور یادگیری بهتر مطالب، لازم است از دانش‌آموز خواسته شود بین مطالب جدید و آموخته‌های قبلی خود ارتباط برقرار کند، نکات اصلی و فرعی را بشناسد و به یکدیگر پیوند دهد و تناقضات موجود در متن را حل کند. این کار در به یادسپاری مطالب جدید به دانش‌آموز کمک کند. برای مثال، معلم به دانش‌آموز کمک می‌کند ارتباط بین داده‌ها و کمیت‌ها را در فرمول‌ها کشف و مثل یک کاشف به‌تمام معنا عمل کند.

#### روش پسختام

این روش یکی از مهم‌ترین و معروف‌ترین روش‌های مطالعه و به‌سازی حافظه است که شش مرحله دارد. کلمه پسختام از حروف اول این مراحل تشکیل شده است که عبارت‌اند از:

ت  
ا  
م

#### ۶. مرور کردن

پس از اتمام مطالعه یک کتاب یا مطلب درسی، به‌منظور جلوگیری از فراموشی مطالب، باید کل مطلب مرور شود. یکی از راه‌های کمک به این مرحله، پاسخگویی به سؤالات و تمرینات پایان فصل است. در صورت نبود سؤال در پایان فصل، معلم به دانش‌آموز کمک می‌کند به‌طراحی سؤال و آزمایش خود بپردازد. او در صورتی که با خواندن متن نتواند به پرسش‌ها پاسخ دهد، لازم است به متن اصلی مراجعه و مجدداً قسمت فراموش شده را مطالعه کند. مهم‌ترین قسمت مطالعه که سبب ثبت اطلاعات در لایه‌های زیرین ذهن می‌شود و جلوی فراموشی را می‌گیرد، مرور کردن است.

#### ۵. از حفظ گفتن

از حفظ گفتن به دانش‌آموز کمک می‌کند بر درک خود نظارت کند. لذا معلم از دانش‌آموز می‌خواهد پس از مطالعه هر قسمت، مطالب آن را به زبان ساده برای خود بازگو کند. این بازگویی مطالب معلوم می‌کند که کدام قسمت‌ها به‌خوبی یاد گرفته نشده‌اند و باید مجدداً مطالعه شوند. در این مرحله، دانش‌آموز بدون مراجعه به کتاب و از حفظ به یادآوری مطالب خوانده شده می‌پردازد. مرحله از حفظ گفتن، در پایان هر بخش و وقتی بخش‌های یک فصل به پایان رسیده، انجام می‌گیرد.

#### دلایل اثربخشی روش پسختام

۱. آموزش درست این روش توسط معلم و رعایت مراحل آن، دانش‌آموزان را از سازمان‌بندی مطالبی که می‌خوانند بیشتر آگاه می‌سازد.
۲. رعایت این مراحل دانش‌آموز را وادی دارد به‌جای یادگیری همه اطلاعات در یک مرحله، آن‌ها را به‌صورت بخش به بخش یاد بگیرد.
۳. طرح سؤال درباره مطالبی که خوانده می‌شود و جواب دادن به آن‌ها، دانش‌آموزان را وادی دارد که اطلاعات را عمیق‌تر و گسترده‌تر پردازش کنند.

## برنامه‌ریزی درسی پیشنهادی مطابق با روش پسختام

برخی از دانش‌آموزان در رعایت و اجرای زمان‌بندی مطالعاتی خود دچار مشکل می‌شوند و می‌گویند عملی نیست. این دانش‌آموزان با این مسئله نیز درگیرند که نمی‌دانند چگونه یا از کجا شروع کنند. وقتی آن‌ها با کمک و هدایت معلم می‌آموزند روش مطالعاتی خود را بر مدل برنامه‌ریزی منطبق کنند، بیشترین کارایی را در مطالعه خود خواهند داشت. مدل برنامه‌ریزی درسی پیشنهادی برای روش پسختام که معلم می‌تواند در کلاس خود به کار گیرد، به شرح زیر است:

### الف) بعد از کلاس

**۱. مرور مطالب یا درس‌ها در همان روز:** معلم از دانش‌آموز می‌خواهد ابتدا اولویت‌بندی کند و درسی را که هم اهمیت و نیز فوریت بیشتری دارد مرور کند و هر قسمتی را که ارزش پرسشگری دارد مشخص و سؤال آن را یادداشت کند، تا مبحث تدریس شده آن روز تمام شود. طرح سؤال به‌خصوص برای دروس عمومی بسیار اهمیت دارد. در دروس اختصاصی، به‌دلیل اینکه دبیران به اندازه کافی تمرین و نمونه سؤال طرح می‌کنند، نیازی نیست که دانش‌آموز سؤال طرح کند. هدف از این مرحله آن است که دانش‌آموز به برداشتی کلی از مفاهیمی که در همان روز تدریس شده است، برسد (پیش‌خوانی).

**۲. انجام تکالیف همان روز:** بعد از انجام مرحله ۱، معلم از دانش‌آموز می‌خواهد به انجام تکالیف همان روز بپردازد. این کار را با درسی شروع کند که اهمیت و فوریت بیشتری دارد و سپس به سراغ دروس دیگر برود که در اولویت بعدی هستند. همچنین، وقتی حجم تکالیف بالاست، معلم دانش‌آموزان را راهنمایی می‌کند که می‌تواند آن‌ها را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کند تا در روزهای آینده جبران شوند. وقتی دانش‌آموز حجم تکالیف را کاهش می‌دهد یا حتی همان روز انجام می‌دهد، دیگر نباید نگران تکالیف روز بعد باشد.

هدف مرحله دوم آن است که دانش‌آموز با انجام تکالیف همان روز پس از مرور مطالب، تمرین و تکرار بیشتری داشته باشد، تا دیرتر آن‌ها را فراموش نکند. بعد از انجام تکالیف هر درس، معلم از دانش‌آموز می‌خواهد خلاصه‌ای از آنچه مرور شده است، تهیه کند. مرحله ۲ از مدل برنامه‌ریزی، مطابق قسمت‌های خواندن و تفکر روش پسختام است.

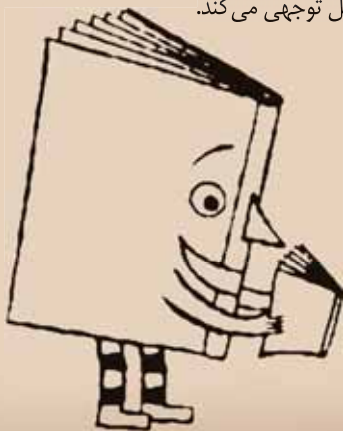
**۳. مرور دروس روز بعد:** معلم به دانش‌آموز توضیح می‌دهد که پس از انجام تکالیف همان روز و نوشتن خلاصه دروس و کمی استراحت، بهتر است درس‌های روز بعد را مطالعه کند تا با آمادگی سر کلاس حاضر شود. اینجا لازم است معلم مبحثی را که قرار است تدریس کند به دانش‌آموز اعلام کند، زیرا اگر او درس جدید را قبل از کلاس مرور کند، کارایی او در کلاس بالاتر خواهد بود. در این مرحله او می‌تواند خلاصه‌ای را که قبلاً از مباحث گذشته برداشته است، مرور کند. مرحله ۳ با قسمت ۵ (از حفظ گفتن) مطابق است.

### ب) در کلاس

**۱. توجه به تدریس در کلاس:** زمانی که دانش‌آموز از مباحثی که قرار است تدریس شود اطلاعات کلی داشته باشد یا از قبل پیش‌نیاز آن مبحث را مرور کرده باشد، طبیعتاً در کلاس توجه بیشتری خواهد داشت و کمتر تمرکز او به هم می‌خورد. البته این امر به نگرش او هم بستگی دارد. داشتن نگرش مثبت به خود (من از خودم به‌خاطر اینکه سعی می‌کنم سر کلاس حواسم به درس باشد، راضی هستم)، احترام و علاقه نشان دادن به محیط کلاس (من محیط کلاس را دوست دارم و به آن احترام می‌گذارم) و احترام به معلمی که در کلاس حاضر می‌شود (من با همه وجود معلم را دوست دارم و سعی می‌کنم درس او را خوب گوش دهم)، همگی باعث می‌شوند دانش‌آموز در کلاس توجه بیشتری داشته باشد و کمتر حواس او پرت شود.

**۲. یادداشت‌برداری در کلاس:** بعضی مواقع، هنگام تدریس معلم، نکاتی به ذهن دانش‌آموز خطور می‌کند که بهتر است آن‌ها را گوشه جزوه‌اش یادداشت کند. این کار باعث می‌شود زمانی که دانش‌آموز در حال مطالعه است، فهم مطالب درسی برای او آسان شود.

**۳. تبدیل اطلاعات به زبان شخصی:** برای اینکه دانش‌آموز هم از زمان خود به بهترین نحو استفاده کند و هم مطالبی را که به او آموخته شده است دیرتر فراموش نکند، بهتر است معلم از او بخواهد که پنج دقیقه اول هر زنگ تفریح، آنچه را که در کلاس تدریس شده و نکاتی را که یادداشت برداشته است، مرور کند و یک بار مباحث همان زنگ را با زبان شخصی برای خود بگوید. این کار به ماندگاری مطالب در ذهن او کمک قابل توجهی می‌کند.



## امور تسهیل‌کننده درک و فهم بیشتر هنگام مطالعه

- معلم بهتر است جهت برنامه‌ریزی و تسهیل امر مطالعه و بهبود درک و فهم دانش‌آموزان، موارد زیر را به آن‌ها آموزش دهد:
- ۱. علامت‌گذاری:** هر کس باید یک دسته علامت (علائم ریاضی، حروف و...) برای خود قرارداد کند و هنگام مطالعه از آن‌ها استفاده کند. مثلاً اگر جمله‌ای یا عبارتی برای خواننده روشن نیست، از علامت «؟» و اگر عبارتی مهم است، از علامت «م» استفاده کند.
  - ۲. خط‌کشی زیر عبارات:** کشیدن خط زیر جملات یا عباراتی که مهم است یا لب‌مطلب را بیان می‌کند، بهترین راه برای مرور مجدد و دوباره‌خوانی آن‌هاست.
  - ۳. یادداشت‌کردن:** یادداشت برداشتن یکی از مؤثرترین راه‌های به‌کار انداختن ذهن و فکر در موقع مطالعه است و یادگیری بدون چنین فعالیتی تقریباً غیرممکن است.
  - ۴. حاشیه‌نویسی:** خلاصه‌نویسی قسمتی مهم از مطالعه است که علاوه بر کمک به درک بهتر مطالب، تمرکز فرد را بیشتر می‌کند و در زمان بازگشت به مطالب خوانده شده و مرور (دورهٔ درسی) زمان کمتری تلف می‌شود. باید دقت کرد که معمولاً ایده و نکتهٔ اصلی در دو جملهٔ اول هر پاراگراف بیان می‌شود و بقیهٔ پاراگراف توضیحات این مطلب است. البته این بدان معنی نیست که بقیهٔ متن مهم نیست، بلکه در ادامهٔ متن باید به کلمات مهم مانند نخست، مهم‌ترین عامل، بیشترین تأثیر، نکتهٔ اساسی، در نتیجه و... بسیار توجه کرد.



### منابع

۱. سیف، علی‌اکبر (۱۳۶۴). روش‌های مطالعه و یادگیری، چاپ دوم، انتشارات رشد، تهران.
۲. میرعابدینی، امیر (۱۳۷۱). چگونه درس بخوانیم؟ چگونه امتحان دهیم؟ نشر چکامه، تهران.
۳. مارتیمز جی، آدلر؛ ون دورن، چارلز (۱۳۷۲). چگونه کتاب بخوانیم؟، ترجمهٔ صراف، چاپ سوم، آستان قدس رضوی، تهران.
۴. طوسی، بهرام (۱۳۹۰). مهارت‌های خواندن، انتشارات تابان، تهران.
۵. نصرت، مرتضی (۱۳۷۱). آیین مطالعه و یادگیری، انتشارات جهاددانشگاهی شهید بهشتی، تهران.