

دکتر شکیلا یوسفی، متخصص روان‌شناسی سلامت و مشاور تحصیلی

این روزها امتحانات میان‌ترم در مدرسه‌ها و دانشگاه‌ها، فرصت خواب و خوراک را از دانش‌آموزان ربوده است. روش مطالعه صحیح و اصولی می‌تواند بسیاری از مشکلات تحصیلی را از بین ببرد و موفقیت دانش‌آموزان را تضمین کند. واضح است یادگیری و مطالعه، رابطه تنگاتنگ و مستقیمی با یکدیگر دارند تا جایی که می‌توان این دورالازم و ملزوم یکدیگر دانست. برای این که میزان یادگیری افزایش یابد، باید قبل از هر چیز مطالعه‌ای فعال و پویا داشت. در ادامه به معرفی یکی از بهترین و معروف‌ترین روش‌های مطالعه خواهیم پرداخت که یادگیری آن به همه دانشجویان و دانش‌آموزان توصیه می‌شود.



آشنایی با معروف‌ترین روش مطالعه در دنیای امروز که برای محصلان از نان شب واجب‌تر است

# PQ4R!

preview

مرحله پیش‌خوانی

question

مرحله سوال کردن

read

مرحله خواندن

reflect

مرحله تفکر

recite

مرحله از حفظ گفتنی

review

مرحله مرور کردن

تعریف روش PQ4R یا پس‌ختم!

یکی از روش‌های موفق برای بهبود مطالعه و یادگیری که این روزها در سراسر دنیا به کار گرفته می‌شود، روش PQ4R یا پس‌ختم است. پژوهش‌های مختلفی توسط مشاوران تحصیلی دنیا انجام شده است و همه آن‌ها کاربردی بودن این روش را ثابت کرده‌اند. نام این روش از حروف اول کلمات زیر تشکیل شده است: preview, question, read, reflect, recite, review. این روش یکی از مهم‌ترین و معروف‌ترین روش‌های به‌سازی حافظه است که شش مرحله دارد.

۱

مرحله پیش‌خوانی

در این مرحله کتاب یا مطلب باید به صورت اجمالی و مقدماتی مطالعه شود. از جمله موارد این مرحله خواندن عنوان فصل‌ها، خواندن سطحی هر فصل، توجه به تصاویر، بخش‌های اصلی و فرعی و خلاصه فصل‌هاست. هدف در این مرحله یافتن دید کلی درباره کتاب و ارتباط دادن بخش‌های مختلف کتاب با یکدیگر است. در این مرحله، نگاهی سریع و گذرا به متن بیندازید، نکات مهم و کلیدی را بیابید، سوالات و تمرین‌های آخر درس را مرور کنید و سرانجام پاراگراف اول و آخر و خلاصه درس را به شیوه‌ای گذرا بخوانید.

۲

مرحله سوال کردن

پس از مطالعه اجمالی موضوعات و نکات اصلی به طرح سوال درباره آن‌ها بپردازید. این کار باعث افزایش دقت و تمرکز فکر و سرعت و سهولت یادگیری می‌شود. عناوین و تیترها را به صورت سوال درآورید. برای هر قسمت یا فصل از هر کتابی که می‌خوانید درباره هدفی که از مطالعه دارید، سوال‌هایی مطرح کنید. سوال‌های خود را با کلمات چگونه، چه کسی، چرا و چه چیزی بسازید. از خود بپرسید: «راجع به این موضوع چه می‌دانم؟»، «معلم راجع به این موضوع چه چیزهایی می‌گفت؟» و...

۳

مرحله خواندن

در این مرحله به خواندن دقیق و کامل مطالب کتاب بپردازید. هدف، فهمیدن کلیات و جزئیات مطالب و نیز پاسخگویی به سوالات مرحله قبل است. در مرحله خواندن برای فهم بهتر مطالب، می‌توان از کارهایی مانند یادداشت برداری، علامت‌گذاری و خلاصه‌نویسی بهره جست. در این مرحله باید به سوالات آخر درس جواب دهید و زیر نکات مهم خط بکشید. اگر مطلبی را درست نفهمیده‌اید، دوباره آن را بخوانید.

۴

مرحله تفکر

در این مرحله هنگام خواندن، طرح سوال‌ها و ایجاد ارتباط بین دانسته‌های خود، درباره مطلب فکر کنید. در این باره نیز مهم‌ترین اصل همان بسط معنایی است. بسط معنایی ممکن است در محل پنجم و ششم یعنی در مراحل از حفظ گفتنی و مرور کردن نیز نقش داشته باشد. با این حال و در مرحله تفکر، آن‌چه را که می‌خوانید با مطالبی که از قبل یاد گرفته‌اید، ربط دهید.

۵

مرحله از حفظ گفتنی

در این مرحله باید بدون مراجعه به کتاب و از حفظ به یادآوری مطالب بپردازید. در این جابیه باید دیگر به سوالاتی که طرح کرده بودید، پاسخ دهید. در این جابیه مطالب آموخته شده را در قالب کلمات برای خود درآورید، در غیر این صورت لازم است دوباره به خواندن مطالبی که آموخته نشده، بپردازید. مرحله از حفظ گفتنی در پایان هر بخش انجام می‌گیرد و وقتی بخش‌های یک فصل به اتمام رسید به مرحله بعد یعنی مرور کردن یا ژمون‌وردمی شویم. در تکرار مطالب از روشی که متناسب با تکنیک یادگیری‌تان است، استفاده کنید و به یاد داشته باشید هر چه بیشتر از حواس پنجگانه خود استفاده کنید، مطالب بهتر در حافظه‌تان جای می‌گیرد.

۶

مرحله مرور کردن

آخرین مرحله که در حله ژمون نیز است، در پایان هر فصل انجام می‌شود. در این جابه مرور موضوعات اصلی و نکات مهم و نیز ارتباط مفاهیم مختلف با یکدیگر را داشته‌و در صورت مرور خوب درباره موضوعات مورد اشکال به متن اصلی مراجعه می‌شود یا می‌توان از معلم و استاد کمک گرفت. یکی از راه‌های کمک به این مرحله، پاسخ‌گویی به سوالات و تمرینات پایان فصل است اما شیوه دقیق مرور کردن بر اساس زمان عبارت است از:

روز اول

بلافاصله بعد از مرحله تعریف و بازگویی، در مدت پنج دقیقه و سریع مطالب را مرور کنید.

روز دوم

کتاب را ورق بزنید و به نکات مهم نگاهی بیندازید. این کار را هم به مدت پنج دقیقه انجام دهید.

روز هفتم

یک هفته بعد، مطالب درسی را مرور کنید و برای مطالبی که به نظر تان سخت‌تر است و کمتر در ذهن تان مانده است، بیشتر وقت بگذارید.

روز دهم

به همین ترتیب هر چند یک بار مطالب را مرور کنید تا هنگام امتحان به مشکلی برخورد نکنید. به خاطر داشته‌باشید کسانی که مطلبی را شش بار بیایی می‌خوانند در مقایسه با کسانی که در شش نوبت و هر بار پنج دقیقه این کار را می‌کنند، درصد یادگیری کمتری دارند چرا که در فواصل زمانی، قدرت برداش ذهن بالاتر می‌رود.

## ارتباط کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

ارتباط والدین و فرزندان

به جای سرکوفت زدن، به او انگیزه دهید

همه دوستانم کوشی تازه خریدند! فردم از ثبات با این کوشی داغونم.

عجب نمک‌نشانسی هستی تو! من هم سن تو بودم به دوپرفه از تو دم نداشتم.

همه دوستانم کوشی تازه خریدند! فردم از ثبات با این کوشی داغونم.

منم شنیدم که کوشی‌های جدید تو به، فقط یک کم کرونه. ولی اکه پولاتو جمع کنی شاید منم بتوانم به بخشی رو کمک کنم.

## سوال از شما؛ پاسخ از مشاوران

رفتار می‌کند که به شما بفهماند دیگر نیازی به شما ندارد. تغییر در زندگی زناشویی: اگر تحولات ناگهانی در اتاق خواب شما ایجاد شده است و نه تنها تمایلی به امور جنسی ندارید بلکه از این موضوع سر باز می‌زنید. بی‌اهمیتی و بی‌تفاوتی به شما: او دیگر توجه نمی‌کند که ساحتی یک موجود زنده هستید. درباره کلیه امور شما بی‌تفاوت است و برایش فرقی نمی‌کند شما کجایم روید و چه کار می‌کنید و اگر با او صحبتی کنید، در نهایت سردی پاسخ کوتاهی می‌دهد.

### ● حالا باید چه کار کرد؟

تمام موضوعاتی که در بالا مطرح شد، اصلاً به این معنی نیست که شما با مشاهده یک یا چند مورد بالا، سریعاً برای طلاق اقدام کنید و به همسران‌تان خیانت بزنید. ابتدا بهتر است خونسردی خود را حفظ و آرامش، از راهکارهای منطقی استفاده کنید. با عصبانیت بیش از حد و اعمال محدودیت فراوان، مشکلی حل نمی‌شود. یادتان باشد شما هنوز صد در صد مطمئن نیستید که او خیانت کرده است پس با متهم کردن سریع او و تولید جنجال نتیجه‌ای نمی‌گیرید. فراموش نکنید همسران یک نوجوان است و وجود ۹ سال اختلاف سنی، تفاوت‌های رفتاری زیادی بین شما دو نفر ایجاد می‌کند. بررسی کنید خواسته‌ها و انتظارات ایشان از شما و از دواج چیست؟ ممکن است با توجه به تفاوت سنی شما دو نفر، برخی خواسته‌های او از نظر شما چندان منطقی نباشد اما به هر حال همسر شماست! به زندگی‌تان فرصت دوباره بدهید. با شنیدن خواسته‌های همسران، کمبودهای ارتباطی خود را شناسایی کنید و درصدد رفع آن بآیید. از او بخواه صادقانه و شفاف با شما در دل کند. فضای آرامی برایش ایجاد کنید تا احساس امنیت کند و راحت‌تر با شما درباره مسائل پیش آمده صحبت کند.

مشاوره زوج

از بیان جزئیات خودداری می‌کنند و سعی در پوشاندن آن دارد. ممانعت از پاسخ‌گویی به سوالات ساده: اگر می‌بینید به سوالات شما اصلاً پاسخ نمی‌دهد یا با غرولند و طفره رفتن از پاسخ، روبرو می‌شوید. افزایش آرایش و آراستگی: به صورت ناگهانی اصرار بر آرایش بیشتر و تغییر لباس و دگرگون کردن ظاهر خود برای بیرون رفتن از خانه دارد. افزایش استقلال و خودکامی: او از نهادن دهنه خود را جدا شده و به سمت خود مختاری پیش می‌رود و طوری

این‌که به تازگی از دواج کرده‌اید و به رفتارهای همسران‌تان مطمئن هستید، شما را به لحاظ روحی آشفته می‌کند. کاش به سه نکته در پیامک‌تان اشاره می‌کردید. اول این که دوره عقد‌تان هم به رفتارهای او مشکوک بوده‌اید یا خیر؟ دوم، آیا با هم نسبت خویشاوندی دارید یا خیر؟ سوم، آیا این از دواج با میل و رضایت دو طرف بوده است یا نه؟ به هر حال امیدوارم مطالعه این نوشتار به بهبود وضعیت شما کمک کند.

### ● نشانه رفتارهای مشکوک به خیانت

در قدم اول باید مهم‌ترین نشانه‌های مشکوک به خیانت را بشناسید تا حرف‌تان از زوی یک احساس یا برداشت اشتباه نباشد.

فاصله گرفتن و جدایی از خانواده: دیگر علاقه‌ای برای رسیدگی به امور خانواده ندار و تمایلش را به برقراری رابطه با خانواده شما از دست داده است. افزایش پر خاشگیری و سستی‌ه جویی: روزهای تفاهم و رضایتی که داشتید به پایان رسیده و به تازگی با هر کار شما، به مشاجره و شکایت می‌پردازد و از هر بهانه‌ای برای نزاع و تخریب شخصیت‌تان استفاده می‌کند. بنابراین اگر عیب‌جویی‌تان از شما به صورت عادت درآمده، کمی دقت کنید که چه اتفاقی در حال افتادن است. دوستی با فرد جدید: اگر با فرد جدیدی (مرد) در ارتباط است که ممکن است از طرف او، دوست قدیمی خانواده‌گی یا یکی از بستگان دور اطلاق شود و همچنین

## پیامک‌های شما

لطفاً در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی مادر تلگرام

@zendegiisalam  
شماره پیامک  
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵  
۲۰۰۹۹۹

بابت پیگیری‌تان و چاپ مطلب «آیا مردها بازتانی غیر از همسرشان خوش‌برخور دارند؟» خیلی ممنون. واقعاً خواندنی بود. جالب‌ترین که مشاور، زن‌ها را هم مقصر می‌دانست!

خیلی دوست دارم به پیام به نماز اول وقت، اهمیت بیشتری بدهند اما موفق نشده‌ام. ۴۰ ساله، دارای یک پسر ۱۵ و دختر ۱۲ ساله هستم. نمازشان را می‌خوانند ولی مثلاً موقع بازی به نماز بی‌توجه می‌شوند. خیلی تذکر داده‌ام اما به فایده بوده است. البته خانم هم خیلی اهل مسجد نیست.

دختری ۳۷ ساله، مجرد، دارای خانواده پرجمعیت اما تنها هستم. با برادرهایم بزرگ شدم و کمی اخلاق پسرانه دارم. پدر ندارم و خانواده ما حامی همدیگر نیستند. مادرم بیمار است و از بس جلوی همه گفته من را شوهر نمی‌دهد، دیگر همه فکر می‌کنند که قصد از دواج ندارم. مستقیم و غیر مستقیم به او گفتم اگر مورد خوبی باشد، از دواج می‌کنم ولی باز هم مشکل سر جایش است. خواهر کوچکم در عقد است و هر بار که خواهرهایم آیند و از خودشان و شوهرشان حرف می‌زنند، دلم می‌گیرد. برای فرار از فکر و خیال دانشگاه می‌روم اما بی‌فایده است. چه کار کنم که تنهایی آرامم‌دهند؟

با همسر هم سن هستم. هر دو ۴۰ ساله‌ایم. همسر تمایلی به رابطه زناشویی ندارد. من هم یک مرد هستم. هر چه صبر و محبت می‌کنم، بی‌فایده است. خانمی ۱۹ ساله‌ام. قبل از دواج با شوهرم ارتباط داشتیم و خانواده‌ام هیچ اطلاع‌ای نداشتند. بعد از چند ماه، خانواده‌ام متوجه شدند و به این از دواج راضی نبودند اما من خیلی اصرار کردم. الان هشت ماه از عقدمان می‌گذرد و دیگر مثل قبل دوستش ندارم... کمکم کنید.