

پس خبا «PQRST» روشی برای مطالعه

مطالعه فرایندی است ذهنی با اصول و شرایط خاص خودش. برای آنکه مطالعه ای موفق داشته باشید. باید نحوه صحیح درس خواندن و روشهای مطالعه را بدانید. روشهای مطالعه مواردی هستند که با دانستن و بکارگیری آنها، می توان مطالعه ای مفیدتر و با بازدهی بالاتر داشت این کمک می کند تا هر فرد در حالت عادی بتواند از مطالعه خود سود بیشتری ببرد. همچنین بکارگیری این روشها به شما می آموزند قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کارگیرید، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید. روش مطالعه ای «پس خبا» یا «PQRST» یکی از روشهای استاندارد و معتبر جهانی است که به نظر می رسد شیوه موثری برای بهتر فهمیدن و حفظ کردن مفاهیم و اطلاعات کلیدی باشد. نام این روش بر گرفته از نخستین حرف نام هر یک از مراحل پنجگانه در مطالعه متون است:

1- پیشخوانی Preview

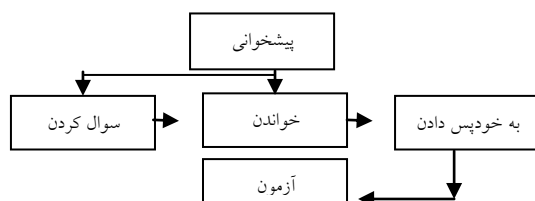
2- سوال کردن Question

3- خواندن یا Reading

4- به خود پس دادن Self-recitation

5- آزمون Test

دو مرحله اول و آخر (پیشخوانی و آزمون) ویژه هر فصل از کتاب هستند و سه مرحله میانی (سوال کردن، خواندن، به خود پس دادن) اختصاص به هر بخش اصلی از هر فصل دارند.



نمودار PQRST

مرحله پ (پیشخوانی): نخست بمرور کلی فصل معینی از کتاب بپردازید تا با موضوعات کلی مورد بحث آشنا شوید. برای این منظور فهرست مطالب فصل را بخوانید و سپس مطالب فصل را مرور کنید که طی آن، عناوین بخشهای اصلی و فرعی فصل را مورد توجه قرار داده و تصاویر و نمودارها را از نظر بگذرانید. مهمترین نکته در مرحله ی پیشخوانی این است که پس از مرور مطالب فصل، چکیده ی پایانی فصل را با دقت مطالعه کرده و روی هریک از نکاتی که در آن آمده تأمل کنید. در این مرحله ممکن است سوالهایی 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 بدست میدهد.

مرحله س (سوال کردن): همانطور که قبلاً گفته شد مراحل سوال کردن، خواندن و به خود پس دادن ویژه ی هر بخش از هر فصلی است. بخشهای هر فصل را یکی یکی در نظر بگیرید، هر سه مرحله ی سوال کردن، خواندن، به خود پس دادن را در مورد هر بخش اعمال کنید و بعد به بخش بعدی بپردازید. قبل از مطالعه ی مطالب هر بخش، نخست عنوان آن بخش و عنوانهای فرعی آن را بخوانید. سپس در حین خواندن مطالب هر بخش، موضوعات مهم آن را بصورت یک یا چند سوال در نظر بگیرید که بعداً باید به آنها پاسخ دهید. از خود بپرسید: «مولف در این بخش چه مفاهیم مهمی را در نظر داشته است؟ مقصود از مرحله ی سوال کردن نیز همین است.

مرحله خ (خواندن): در این مرحله، مطالب هر بخش از فصل را برای آگاهی از معنی آن با دقت بخوانید و ضمن خواندن، سعی کنید به سوالهایی که در مرحله ی سوال کردن مطرح شده بود، پاسخ دهید. در باره ی مطالبی که می خوانید تأمل کنید و بکشید بین آن مطالب و اطلاعات قبلی خود ارتباط برقرار کنید. می توانید زیر واژه ها یا عبارات کلیدی خط بکشید. اما میزان آن از 10 تا 15 درصد متن تجاوز نکند. اگر مقصود از خط کشیدن زیر مطالب، مشخص کردن واژه ها

یا عبارات کلیدی 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 کلیدی آشنا نشده اید و اهمیت نسبی آنها را ارزیابی نکرده اید، یادداشت برداری نکنید.

مرحله ی ب (به خود پس دادن): پس از خواندن هر بخش، سعی کنید مفاهیم اصلی را به خاطر آورید و اطلاعات را از حفظ به خود بگویید و مفاهیم را به زبان خود بازگو کنید و اطلاعات را ترجیحاً با صدای بلند (و اگر تنها نیستید، زیر لب) تکرار کنید. مطالبی را که بیاد می آورید با متن کتاب تطبیق دهید تا مطمئن شوید که آنها را کامل و درست حفظ کرده اید. به خودپس دادن مطلب کمک می کند که به کمبود اطلاعات خود پی ببرید و آن را در ذهن خود سازماندهی کنید. پس از آنکه بخشی از فصل را به این شیوه مطالعه کردید، به بخش بعدی پردازید و دوباره مراحل سوال کردن، خواندن و به خود پس دادن را تکرار کنید.

مرحله ی آ (آزمون): پس از خواندن مطالب فصل باید به آزمون و مرور مطالب پردازید. با مراجعه به یادداشتهایتان ببینید چه مقدار از مفاهیم اصلی را بیاد 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 ورق بزنید تا صحت مفاهیم و مطالب کلیدی حفظ شده را واری کنید. 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.

پژوهشها حاکی از آن است که روش پس خبا روش بسیار مفیدی است و مسلماً کارآمدتر از روش روخوانی ساده مطالب است در این روش مخصوصاً به خود پس دادن مطالب، نقش بسیار مهمی دارد بنابراین اختصاص بخش عمده زمان مطالعه به یادآوری فعال مطالب، بهتر از آن است که تمام وقت خود را صرف خواندن و بازخوانی مطلب کنید. بررسیها موید این نکته اند که خواندن چکیده فصل بیش از مطالعه سراسر فصل، کار آمدی دارد. خواندن چکیده پیش از خواندن فصل، چشم اندازی کلی از فصل فراهم می کند که خواننده را در سازماندهی مطالب در حین خواندن مطالب فصل یاری میدهد. حتی اگر نخواهید روش پس خبا را بطور کامل دنبال کنید بهتر است از فواید به خود پس دادن مطالب و نیز مطالعه چکیده فصل پیش از خواندن مطالب فصل، غفلت نورزید.

چند نکته مفید در مورد بهداشت مطالعه:

جهت مطالعه صحیح حتماً زمان خواب خود را تنظیم نموده و خواب کافی در 24 ساعت داشته باشید (حدود 8 ساعت)
* پیش از مطالعه از صرف غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید و چند ساعت پس از صرف غذا مطالعه نمایید چون با مصرف غذاهای سنگین بیشترین جریان خون متوجه دستگاه گوارشی میشود تا به هضم و جذب غذا کمک کند و لذا خونرسانی به مغز کاهش می یابد و از قدرت تمرکز و تفکر کاسته میشود.

* پیش از مطالعه از مصرف الکل، دارو، نوشابه های گازدار و... خودداری نمائید.

* ذهن آدمی، هوشمند عمل می کند بنابراین در موقع مطالعه یا گوش کردن به تدریس یا برنامه آموزشی اگر یادداشت برداری کنید ذهن خود را راحت و فارغ از حفظ و بیاد سپاری می کنید چون همزمان نمی توان هم مطلبی را نوشت - متمرکز به موضوع شد - خوب گوش داد و نهایتاً بیاد سپاری کرد. پس بعد از اتمام مطالعه یک فصل و یا یک موضوع، مطالب بیادمانده را چکیده نویسی یا نت برداری نمائید در حین مطالعه البته می توانید در زیر مطالب مهم خط بکشید و سپس خلاصه نویسی نمائید.

* تصویر سازی در مطالعه نقش بسیار مهمی در موفقیت دارد و مدار تقویت حافظه یاری می نماید چرا که زبان تصویر، زبان جهانی انسانهاست و نیاز به ترجمه و توضیح ندارد چون ما بصورت تصاویر فکر می کنیم.

* حداکثر زمانی را که افراد می توانند تفکر خود را بر روی موضوعی (بیشتر موضوعات درسی) متمرکز کنند بیش از 40-
30 دقیقه نمی تواند باشد، بعد از این مدت باید دقایقی را به استراحت پرداخت و دوباره مطالعه را آغاز نمود.
* شما می توانید جهت تمرکز بیشتر در زمان مطالعه همواره یک شاخه گل مریم کنار خود داشته باشد چرا که امروزه اثر
عطر و بوی این گل بر روی تمرکز ذهنی ثابت گردیده است

منابع:

- موفقیت تحصیلی: مولف بیژن علیپور، مصطفی بیگ
- تغذیه تحصیلی: مولف بیژن علیپور، مجید نظام آبادی
- زمینه روانشناسی هیگارد جلد 1: مؤلف حسن رفیعی

آدرس: محوطه دانشکده پزشکی - ساختمان امید طبقه دوم -

روان شناس و روان پزشک همه روزه وقت اداری حضور دارند.

تلفن تماس : 04131772698

مشاوره تلفنی : 04133363443