



# مطالعه با تکنیک

# PQRST



سیکی دیگر برای مطالعه

دفتر توسعه آموزش

پژوهشهای انجام شده نشان می دهد که روش (PQRST) بسیار مفید بوده است، به گونه ای که بر روخوانی ساده مطالب فصل، از ابتدا تا انتها ارجحیت دارد، مرحله تلقین و تکرار در این روش بسیار مهم است. به جای چند بار خواندن مطالب بخش عمده زمان مطالعه را برای حفظ کردن فعالانه مطالب صرف کنید.

بر اساس پژوهشهای انجام شده، خواندن دقیق خلاصه مطالب هر فصل، پیش از خواندن آن، بهره وری مطالعه را بسیار بیشتر می کند. خواندن خلاصه هر فصل سبب می شود که کل مطالب آن در ذهن سازماندهی شود.

حتی اگر نخواهید از تمام مراحل روش (PQRST) پیروی کنید خوب است به اهمیت تلقین و تکرار و خواندن خلاصه مطلب فصل برای ورود به مطلب توجه خاصی مبذول کنید.

امام صادق علیه السلام:

كَمَالُ الْأَدَبِ وَالْمُرُوءَةِ سَبْعُ خِصَالٍ الْعَقْلُ وَالْعِلْمُ وَ

الصَّبْرُ وَالرَّفْقُ وَالصَّنْفُ وَحَسَنُ الْخُلُقِ وَالْمَدَارَاةُ

کمال ادب و مروت در هفت چیز است: عقل ، بردباری،

صبر، ملایمت ، سکوت ، خوش اخلاقی و مدارا .

جمع آوری و تنظیم : مریم عباس زاده

کارشناس آموزش الکترونیکی و EDO

منبع: <http://fan.jala.ir/1393/02/05/post-15>

## مرحله T (آزمون)

پس از پایان مطالعه یک فصل، باید از خودتان امتحان بگیرید و کل مطالب فصل را مرور کنید. بنابراین یادداشت‌های خود را دوره کنید و ببینید که آیا نکات اصلی را به یاد می آورید یا نه؟ بکوشید تا دریابید که مطالب مختلف فصلها چه ارتباطی با هم دارند؟

در مرحله T ، ممکن است برای یافتن مطالب و نکات کلیدی به کل فصل مراجعه کنید و در این مرحله باید خلاصه فصلها را بخوانید، همچنین به هر مدخلی جزئیات بیشتری بیفزائید.



مرحله آزمون را نباید به شب امتحان موکول کرد، بهترین زمان برای اولین مرور هر فصل، بلافاصله پس از خواندن آن است.



## مطالعه به سبکی دیگر PQRSST

اغلب دانشجویان و علاقه‌مندان آموزشی از مربیان و استادان خود بارها پرسش می‌کنند که چگونه مطالعه کنیم تا مطالب را بهتر در ذهن سازماندهی کنیم؟ صبح زود مطالعه کنیم یا شب هنگام؟ با صدای بلند مطالعه کنیم یا به آهستگی مطالب را مرور کنیم؟ پیشکسوتان فرهنگی نیز با توجه به تجربیات و روش‌های علمی شیوه‌هایی را توصیه می‌کنند.

مطلب زیر از کتاب زمینه روانشناسی "هیلگارد" تهیه شده که می‌تواند پاسخگوی برخی از پرسش‌های مربوط به شیوه‌های مطالعاتی باشد.

در این جا با تکنیک "PQRST" آشنا می‌شوید.

**Preview** " مرور اجمالی

**Question** " سوال

**Read** " خواندن

**Self-recitation** " تلقین و تکرار

**Test** " آزمون

**P** مرحله (مرور اجمالی)

در اولین گام مطالعه، مروری اجمالی بر کل مطالب مورد مطالعه کنید تا از موضوعهای اصلی آن تصویری پیدا کنید. این کار را می‌توان با خواندن رئوس مطالب و سپس گفتارهای اصلی و تصاویر و عکس‌های آن انجام داد.

مهمترین جنبه مرحله مرور اجمالی این است که می‌توان خلاصه مطالب را در پایان هر فصل به دقت خواند و در مورد هر یک از نکاتی که در این خلاصه آمده است تامل کرد. خواه نا خواه به ذهن‌تان خطور می‌کند که باید پس از خواندن مطالب جواب را پیدا کرده باشید و دست‌آورد این مرحله، به دست آوردن دید کلی نسبت به عناوین فصل‌ها و نحوه سازماندهی آنهاست.

**Q** مرحله (پرسش کردن)

عناوین اصلی مطالب را به یک یا چند پرسش تبدیل کنید؛ پرسش‌هایی که با خواندن آن گفتارها، به پاسخ آنها دست می‌یابید. باید از خود پرسید: " مطالب عمده ای که مولف می‌خواهد در این گفتار بیان کند، چیست؟ "



**R** مرحله (خواندن)

در این مرحله، گفتار مورد نظر را با دقت به معنای آن بخوانید و بکشید جواب پرسش‌هایی را که در مرحله Q مطرح کرده بودید بیابید، لذا باید در مورد آنچه که در دست مطالعه دارید تامل کنید و آن را به مطالب دیگری که می‌دانید ارتباط دهید.

پس می‌توان واژه‌ها یا عبارات کلیدی را در متن علامت زد. اصولاً می‌بایست ۱۰ الی ۱۵ درصد متن را علامت زد زیرا در این مرحله، هدف این است که واژه‌ها یا مطالب اصلی متن مشخص شود تا بعد بتوانید آنها را مرور کنید.

تا وقتی تمام گفتار و مطالب کلیدی آن را نخوانده‌اید یادداشت بردارید این کار کمک می‌کند اهمیت نسبی هر نکته را دریابید.

**S** مرحله (تلقین و تکرار)

پس از به پایان رساندن مطالعه مطالب بکشید تا نکات عمده آن را به یاد آورید و اطلاعاتی را که در آن مطرح شده است از حفظ بیان کنید.

درس پس دادن به خود، روش بسیار موثری برای تثبیت مطالب در حافظه است. مطالب را به زبان خودتان بیان کنید و اطلاعات مطرح شده را از حفظ بگویید. در نبود افراد بهتر است با صدای بلند این کار را انجام دهید اما اگر افراد دیگری هم حضور دارند می‌توانید این کار را در ذهن‌تان انجام دهید.

مطلب را با متن مقابله کنید تا مطمئن شوید که آنها را درست و کامل به یاد آورده‌اید. با تکرار یا از برکردن مطالب، متوجه می‌شوید که چه چیزهایی را به خاطر نسپرده‌اید.

این کار به شما کمک می‌کند تا اطلاعات را در ذهن خود سازماندهی کنید. پس از آنکه گفتار اولی به پایان رسید می‌توانید به گفتار بعدی بپردازید و باز هم مراحل S.R.Q را در مورد آن به کار بندید. همین روش را تا پایان گفتارهای یک فصل اعمال کنید.

