

بهترین روش مطالعه

برای مطالعه کردن روش های متعددی وجود دارد اما بعضی از آنها مطابقت کامل با اصول روان شناسی یادگیری ندارد و به همین دلیل ممکن است اثربخشی لازم را نداشته باشد. یکی از کامل ترین و بهترین روش های مطالعه که تا کنون در کتابهای روانشناسی یادگیری آمده است روش "پس ختام" یا "R^۴PQ" می باشد.

روش مطالعه ی پس ختام ۶ مرحله دارد که از حروف اول هر مرحله این نام به وجود آمده است :

۱-پیش خوانی

۲-سوال کردن

۳- خواندن

۴-تفکر

۵-از حفظ گفتن

۶-مرور یا مطالعه ی مجدد

در مرحله ی پیش خوانی جلد کتاب را برانداز کرده و فهرست مطالب و همین طور تیتر مطالب درس یا عنوان های درشت را می خوانیم ،عکس ها و جداول را نگاه می کنیم و اگر درس خلاصه دارد ،خلاصه ی درس را می خوانیم . این کار کمک می کند که ما آمادگی ذهنی برای درک مطالب کتاب را پیدا نماییم.

در مرحله ی دوم یعنی سوال کردن ما با دیدن تیتر یا عنوان درس یک یا چند سوال از خود می پرسیم یعنی مطالب متن درس را پیش بینی می کنیم لزومی ندارد که این سوالات حساب شده و یا به عبارتی استاندارد باشد فقط کافی است که به مغز خود جهت بدهیم تا در هنگام مطالعه به دنبال چه مطالبی بگردد.

در مرحله ی سوم یا خواندن ، شروع به خواندن متن کتاب می نماییم . خواندن باید بدون صدا و بدون حرکت لب باشد . در هنگام خواندن زیر کلمات کلیدی خط می کشیم و خلاصه ی آنچه را که می خوانیم به زبان خودمان در حاشیه ی کتاب می نویسیم.

در مرحله ی چهارم یا تفکر به متنی که خوانده ایم و همین طور به سوالاتی که قبل از خواندن متن مطرح کرده ایم ، فکر می کنیم و

می گوییم آیا متن، همانی بوده که ما فکر می کرده ایم یا نه ؟ نکته جدید و مهم چیست ؟ آیا به مطالبی که قبلا یاد گرفته ام ارتباطی داشت یا نه ؟

در مرحله ی پنجم یا از حفظ گفتن ، سعی می کنیم آنچه را که از خواندن متن یاد گرفته ایم برای خودمان با صدای نسبتاً آرامی بیان نماییم. فایده ی این کار این است که مطالب خوانده شده یک بار از حافظه فراخوانده شده و اگر مشکلی در یادگیری یا طبقه بندی مطالب در حافظه وجود داشته باشد ما متوجه آن می شویم و سعی می کنیم آن را جبران نماییم .

در مرحله ی آخر یعنی مرور یا مطالعه ی مجدد بسته به این که در مرحله قبل موفق بوده ایم یا خیر یا متن را مرور می کنیم یا اینکه مجددا مطالعه را از نو شروع می کنیم .

لازم به تذکر است که این روش مطالعه برخلاف تصور اولیه به هیچ عنوان وقت گیر نیست و پس از مدتی ، تمام مراحل به طور خودکار انجام می شود .