**روش های مطالعه - روش پس ختام**

**این روش یکی از مهمترین و معروفترین روشهای بهسازی حافظه است. نام این روش همانند نام انگلیسی آن (PQ4R) متشکل از حروف اول شش مرحله آن است.**

**1- مراحل پیش خوانی: در این مرحله کتاب یا مطلب بصورت یک مطالعه اجمالی و مقدماتی مطالعه شود. از جمله موارد این مرحله خواندن عنوان فصلها ، خواندن سطحی فصل ، توجه به تصاویر ، بخشهای اصلی و فرعی و خلاصه فصلها می‌باشد. هدف در این مرحله یافتن یک دید کلی نسبت به کتاب و ارتباط دادن بخشهای مختلف کتاب با یکدیگر می‌باشد.**

**2-مرحله سؤال کردن: پس از مطالعه اجمالی موضوعات و نکات اصلی ، به طرح سؤال در مورد آنها بپردازید. این کار باعث افزایش دقت و تمرکز فکر و سرعت و سهولت یادگیری می‌گردد**.

**3-مرحله خواندن: در این مرحله به خواندن دقیق و کامل مطالب کتاب پرداخته ، که هدف فهمیدن کلیات و جزئیات مطالب و نیز پاسخگوی به سؤالات مرحله قبل می‌باشد. در مرحله خواندن برای فهم بهتر مطالب می‌توان از کارهایی مثل یادداشت برداری ، علامت گذاری و خلاصه نویسی بهره جست.**

**4- مرحله تفکر: در این مرحله هنگام خواندن با طرح سؤالها ، درباره مطالب فکر کرده و سعی کنید مطالب جدید را با اطلاعات قبلی تان مرتبط کنید و با این کار به پایداری بیشتر اطلاعات کمک نمایید.**

**5- مرحله از حفظ گفتن: در این مرحله باید بدون مراجعه به کتاب و از حفظ به یادآوری مطالب خوانده شده پرداخته شود و بار دیگر به سؤالاتی که خود فرد طرح کرده بود پاسخ دهد. در اینجا باید مطالب آموخته شده را در قالب کلمات مانوس و آشنا برای ذهن خود تبدیل نماییم.**

**6- مرحله مرور کردن: این مرحله، که مرحله آزمون نیز می‌باشد، در پایان هر فصل انجام می‌گیرد. در اینجا به مرور موضوعات اصلی و نکات مهم و نیز ارتباط مفاهیم مختلف به یکدیگر پرداخته و در صورت برخورد با موضوعات مورد اشکال به متن اصلی یا مرجع مراجعه شود. یکی از راههای کمک به این مرحله پاسخگوئی به سئوالات و تمرینات پایان فصل است: اجرای این مرحله می‌تواند مقداری از اضطراب امتحان را کاهش دهد.**

**دفتر مشاوره پردیس شهید باهنر بیرجند**