



به نام خدا

به جای اینکه سخت‌تر و بیشتر فعالیت کنید، فقط باید دقیق‌تر و هوشمندانه‌تر کار کنید.  
به محض اینکه کتاب درسی را بر می‌دارید، تروی خواندن کتاب نشوید. در اینجا روش مطمئن‌تری ارائه می‌شود تا از خواندن کتاب بهره بیشتری ببرید.

### روش مطالعه SQ3R

مراحل این روش عبارتند از:

۱. پیش‌خوانی
۲. سؤال کردن
۳. دقیق خوانی
۴. ازبر گفتن



### ۲. سؤال کردن (Question)

هدف از پرسش، افزایش دامنه تمرکز حواس و درک عمیق‌تر معانی است.  
این روش مستلزم سؤال کردن به طور جدی و بی‌گیر برای فهم عمیق مطالب است که کنجکاوی و هدف خواننده را از خواندن مطالب ارضا می‌کند.

- وقتی کتابی را می‌خوانید تصور کنید که دارید یا نویسنده بحث می‌کند. در مورد بیانات اظهار شده و ایده‌های ارائه شده پرسش‌هایی بپرسید. از خودتان بپرسید "چه"، "چگونه"، "چرا"، "چه کسی" و "کجا". ببینید آیا نویسنده پاسخ‌هایی که شما را قانع کند ارائه کرده است یا نه.
- در خودتان سؤال بپرسید.
- سؤال پرسیدن شما را خواننده فعال می‌سازد نه یک خواننده منفعل.

### ۱. پیشخوانی یا مرور اجمالی (Survey)

هدف از خواندن اجمالی، دستیابی به نکات و مطالب مهم کتاب و کشف ساختار متن و مطالب در زمان کوتاه و با سزعت زیاد است.  
روش مطالعه اجمالی، مستی بر نمونه‌گیری سریع از نکات اساسی و صرف نظر کردن از جزئیات است.

- با بخش‌های مختلف کتاب درسی آشنا شوید.
- از اول تا آخر کتاب را یک نگاه اجمالی بیندازید.
- مقدمه را بخوانید.
- فهرست محتوا را به صورت اجمالی بررسی کنید.
- به فصل آخر و صفحات پایانی کتاب نظری بیندازید.
- به هر فصل یک نگاه اجمالی بیندازید.

### مطالعه یک مهارت است.

دانشجوی عزیز برای موفقیت در دانشگاه به مهارت‌های مطالعه نیاز دارید. ابتدا باید این مهارت‌ها را یاد بگیرید، آنها را تمرین کنید و مهارت‌های مطالعه را ارتقا دهید تا موفق شوید. عادت‌ها و روش‌های مطالعه دبیرستان، غالباً برای مطالعه دروس دانشگاهی مناسب نیست.  
به محض اینکه عادت مطالعه موثر را ارتقا دهید، مطالعه و یادگیری آسانتر خواهد شد و انگیزه شما افزایش می‌یابد و عملکرد تحصیلی شما بهبود خواهد یافت.



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

## مهارت مطالعه موثر

### ۳. دقیق خوانی (Read)

هدف از دقیق خوانی، RI، درک کامل مطالب خواننده شده و نگهداری آنها به طرز منظم و منطقی در حافظه است. به طریقی که یادآوری آنها برای استفاده‌های بعدی صیتر باشد.  
• ابتدا اصلی نویسنده را در هر فصل شناسایی کنید و از رابطه مطالب آگاه شوید.

### ۴. از بر گفتن (Recite)

هدف از برگشتن، این است که آنچه را خوانده‌اید به خود پس دهید و از خود امتحان بگیرید.  
• درباره آنچه خوانده‌اید از خودتان سؤال کنید بپرسید.  
• تلاش عادت‌های برای به یاد آوردن نکات مهم صورت دهید.

### ۵. مرور (Review)

مرور کردن یک مهارت مطالعه مهم است و باید در هر فعالیت یادگیری لحاظ شود.  
• وقتی تکالیف کتاب درسی‌تان را به اتمام رساندید، قبل از این که کتاب را ببندید به صورت خلاصه یادداشت‌هایی که برداشته‌اید و مطالبی که خط کشیده‌اید و علامت‌گذاری کرده‌اید را مرور کنید.  
• پیش از آغاز یک تکلیف خواندن جدید، آنچه قبلاً خوانده‌اید را مرور کنید.  
• کتاب‌شناسی کتاب‌ها، سیمه‌ها، راهنماهای مطالعه، نوس کلی مطالب و کتاب‌های کار از خواندن شما حمایت می‌کنند.  
• مرور امتحانی‌تان را با دقت برنامه‌ریزی کنید.

