

مدرسان شریف


رتبه یک کارشناسی ارشد و دکتری

هگونگر مرور و تئیبک مطالب!



کانال رسمی موسسه مدرسان شریف در تلگرام

برای دریافت جدیدترین اخبار، اطلاعات درسی، مطالب مشاوره‌ای و ... در رشته خودتون از طریق آدرس زیر همراه ما باشید.

 @Modaresanesharif_Channel



Telegram

چگونگی مرور و تثبیت مطالب بعد از مطالعه!

با توجه به اینکه در پست های قبلی کانال تلگرام موسسه مدرسان شریف توضیحاتی در مورد روش های مطالعه، برنامه ریزی و ... قرار گرفته بود، لازم دونستیم به یکی دیگه از اصلی ترین نکات در بعد از مطالعه بپردازیم که اکثر داوطلبان در اون با مشکل مواجه هستند و برنامه ریزی خاصی براش ندارن و اون چیزی جز مرور نیست!!!

فرض کنید که فردی، مطلبی را به طور دقیق مطالعه کرده است .

سوال: آیا کار تمام شده است؟ قطعاً خیر! چرا؟

به این دلیل که جایگاه درک مطلب بعد از خواندن دقیق، بستری متزلزل و غیر قابل اعتماد است. این جایگاه در بهترین شرایط، تنها قابلیت نگهداری مطالب خوانده شده، حفظ شده و درک شده را تا ۲ روز دارد و پس از آن با یک افت سریع و تصاعدی، حذف مطالب آغاز می شود .

این جایگاه «حافظه کوتاه مدت» نام دارد؛ حافظه ای مهم، اما موقت که در مطالعه باید به عنوان یک واسطه به آن نگریسته شود. واسطه ای که وظیفه انتقال داده های ورودی از طریق مطالعه را به حافظه بلندمدت، به عهده دارد. پس:

مکمل مطالعه دقیق هنر انتقال دادن مطالب خوانده شده به حافظه بلندمدت است. اساسی ترین راه در این زمینه نیز مرور است. درست است که با خواندن دقیق و یادگیری اصولی و درک عمیق، ۹۰ درصد از راه مطالعه را می پیماییم؛ اما باید حواسمان باشد اگر ۱۰ درصد باقی مانده مسیر تا مقصد نهایی را ادامه ندهیم، عملاً به هدف نرسیده ایم و کل تلاش انجام شده، بیهوده و ابتر می شود. به بیان ساده، بیشتر آنچه را که در زمان مطالعه به دست آورده ایم، به راحتی بر باد می رود .

بررسی بهترین زمان های مرور با توجه به نمودار ابینگهاوس

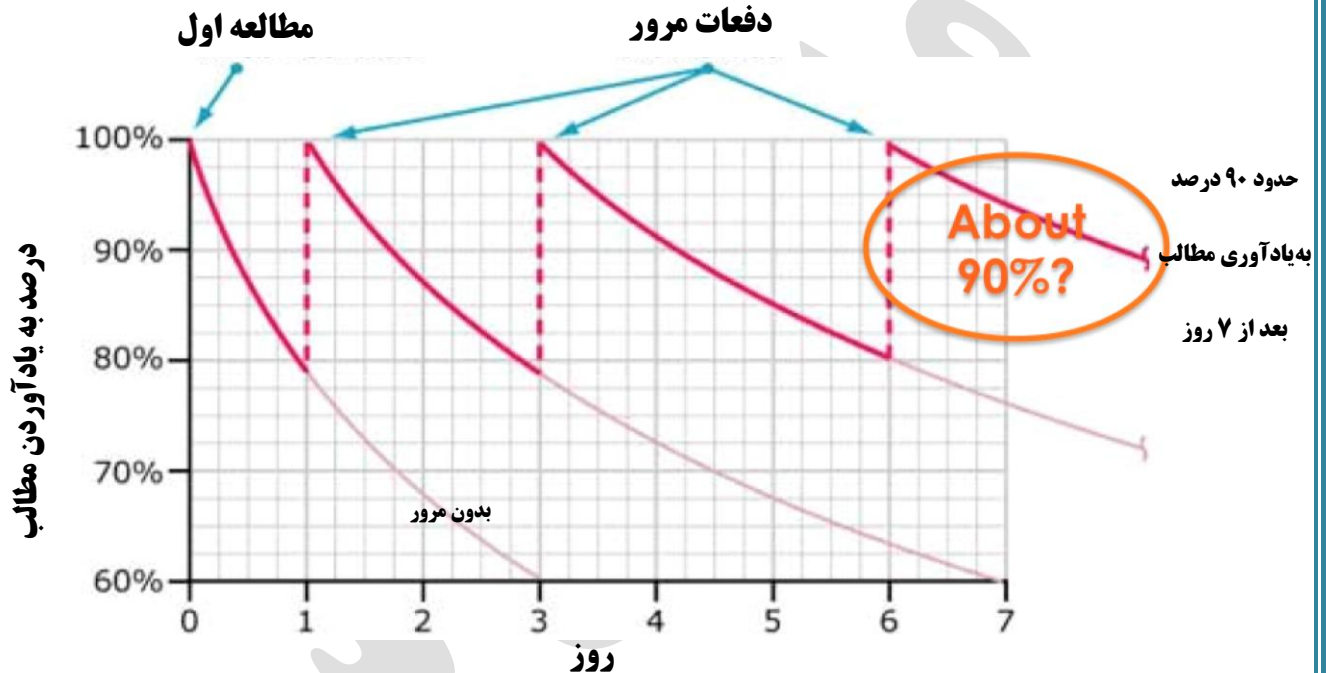
حتما شما هم در مورد ابینگهاوس و منحنی فراموشی اش نکاتی را شنیده اید!

آقای ابینگهاوس دوست داشت در مورد فراموشی و حافظه مطالعه کند! اون در مورد ذهن خودش خیلی بی رحم عمل کرد و کلمات بی معنی مثل { دگک، اتب، فتل، و ... } ساخت و اون هارو اونقدر تکرار کرد تا

یادش ب‌مونه! اون کلمات رو یاد داشت و با بررسی‌هایی که روی اونها انجام داد

متوجه شد که اطلاعاتی که به ذهنش وارد شده در زمان‌های خاصی رو به زوال حرکت میکنه!

و جالب اینه که زوال اطلاعات از بیست دقیقه اول شروع میشه! لطفاً به نمودار ذیل توجه کنید:



اگر شما اطلاعات را ۱۰۰٪ یاد گرفته باشید بعد از گذشت ۲۴ ساعت نزدیک به ۲۰ یا ۳۰ درصد از اطلاعات از دسترس شما خارج میشه! اگر شما مروری روی مطلب نداشته باشید هر روز بر این عدد افزوده میشود تا جایی که از ۱۰۰٪ مطالب فقط ۲۰ یا ۳۰ درصد آن‌ها در دسترس ماست!

اینجا هست که مهم‌ترین اصل یعنی مرور اطلاعات وارد کار میشود!

ما باید در فواصل زمانی مشخصی اطلاعات را دوباره خوانی و مرور بکنیم! دقت بکنید بعد از مرور ۵ تقریباً فراموشی یک مطلب از یادگیری آن سخت‌تر میشود!

فواصل زمانی مرور در برنامه درسی شما باید به شرح ذیل باشه:

۱- اولین مرور بلافاصله پس از پایان مطالعه (ترجیحاً ۲۰ دقیقه فاصله بدهید)

۲- دومین مرور باید ۲۴ ساعت پس از مرور اول انجام بگیرد

تا بدین لحظه شیب فراموشی بسیار کند شده

۳- سومین مرور ۶ روز پس از مطالعه خواهد بود.

شیب فراموشی خیلی کند شده هست! فقط کافی هست روز دهم (۴ روز پس از مرور سوم (یک بار دیگر مطالب را مرور کنیم!))

تقریباً فراموشی اطلاعات غیر ممکن شده هست! اما اگر شما نیاز دارید زمان بیشتری اطلاعات در ذهن شما باقی بماند در روز ۳۰ ام یک بار دیگر مرور انجام دهید! بعد از مرور چهارم اطلاعات ۳۰ روز با قدرت عالی در ذهن شما باقی مانده! حال یک بار دیگر آن را مرور کنید! اطلاعات ۹۰ روز دیگه در اختیار شما خواهد بود! بعد از مرور ۵ یا ۶ اطلاعات تا چندین سال به هیچ وجه از بین نرفته و در یاد شما خواهند بود!

توجه:

۱- برای مرور دروس استنباطی همچون ریاضی، آمار و ... به جای مرور می توان اقدام به حل تمرین یا تست زنی از مباحث قبلی کرد. در مرور اولیه ۱۰ تمرین ، مرور دوم ۵ ، مرور سوم ۳ تمرین یا نمونه سؤال را پاسخ دهید.

۲- مطالعه خلاصه نویسی ها و یادداشت برداری های انجام شده در هنگام مرور می تواند به کاهش زمان این مرحله و افزایش کیفیت مطالعه کمک کند.

۳- مرور به معنای زیاده خوانی و وسواس در مطالعه نیست و این دو مورد از آفت های مطالعه می باشد. (در پست های قبلی کانال در این مورد نیز اطلاعاتی در اختیار شما عزیزان همراه قرار گرفته است)



Telegram

کانال رسمی موسسه مدرسان شریف در تلگرام

برای دریافت جدیدترین اخبار، اطلاعات درسی، مطالب مشاوره ای و ... در رشته خودتون از طریق آدرس زیر همراه ما باشید.



@Modaresanesharif_Channel

تلفن مشاوره و ثبت نام در سراسر کشور: ۰۲۱-۲۹۶۶

مدرسان شریف

رتبه یک کارشناسی ارشد و دکتری

افتخاری دیگر برای برترین موسسه آموزشی کشور با کسب:

۳

بیش از

رتبه تک رقمی

در کنکور کارشناسی ارشد ۹۷





مدارسان شریف

بسته‌های آموزشی متفاوت ✓



۰۲۱-۲۹۶۶
www.modaresanesharif.ac.ir

آزمون‌های آزمایشی

با بالاترین و قویترین
جامعه آماری ✓



کلاس‌های حضوری ✓



مشاوره رایگان ✓



تلفن مشاوره و ثبت نام در ۱۸۰ نمایندگی سراسر کشور: ۰۲۱-۲۹۶۶

www.ModaresanSharif.ac.ir