



Mohajerilaw

محمد مهاجری

مدرس دانشگاه و وکیل پایه یک دادگستری

تکنیک های مرور و تثبیت مطالب مطالعه شده

مطالعه ی شما بدون اینکه مطلب را مرور کنید به این معنا است که شما اصلاً مطلبی را مطالعه نکردید بنابراین خیلی مهم است که شما وقتی مطلبی را می خواهید مطالعه کنید به این فکر کنید که چطور این مطلب را مرور کنید. مرور باعث می شود که مطلب در ذهن شما تثبیت شود و وقتی شما مطلبی را خوب فهمیدید بعد از فهمیدن لازم است که آن مطلب در ذهن شما تثبیت شود که در زمان مورد نیاز بتوانید از آن چیزی که فهمیدید ، استفاده کنید . این تکنیک های مرور می تواند به صورت عملی باشد یعنی بسته به تشخیص خود داوطلب باشد یا می تواند به صورت علمی باشد که این راهکار بهتری است . منحنی فراموشی ابینگ هاوس : ابینگ هاوس دانشمندی است که تلاش علمی و پژوهشی کرده است و به اینکه ذهن انسان چه زمان هایی مطلبی را که خوانده است فراموش می کند ، رسیده است و روزهایی را برای آن پیش بینی کرده است و گفته است تحت این قالب ، شما اگر مرور کنید مطلب در ذهن شما تثبیت می شود . ابینگ هاوس طبق پژوهش های خود گفته است که وقتی شما مطلبی را مطالعه می کنید ، ۲۴ ساعت بعد ۲۰ درصد از آن مطلب را فراموش می کنید و ۳ روز بعد درصد بیشتری را فراموش می کنید و تا جایی می رسد که شما بخش اعظمی از مطالبی را که مطالعه کرده اید را فراموش می کنید. در منحنی فراموشی ابینگ هاوس راهکارهای مرور به این شکل پیش بینی شده است پس داوطلبان سعی داشته باشند که مطلبی را که مطالعه می کنند به این ترتیب مرور کنند. توجه داشته باشید طبق منحنی ابینگ هاوس هرچقدر روزها از مطالعه اولیه دورتر می شود باید مرور جزئی تر باشد.

مرور اول : دقیقاً پس از مطالعه می باشد و این مطالعه به صورت تورق و مرور سریع است.

مرور دوم : ۱ روز پس از مطالعه

مرور سوم : ۳ روز بعد از مطالعه

مرور چهارم : ۶ روز پس از مطالعه

مرور پنجم : ۱۰ روز پس از مطالعه

مرور ششم : ۳۰ روز پس از مطالعه

مرور هفتم : ۶۰ روز پس از مطالعه

.....و