



معاونت فرهنگی و اجتماعی
مرکز مشاوره و سبک زندگی

sbu.ac.ir/web/consult

 [sbucounseling](https://www.instagram.com/sbucounseling)

 [sbu.counseling](https://www.telegram.com/sbu.counseling)

 ۰۲۱ - ۲۲۴۳۱۸۲۶

 ۰۲۱ - ۲۹۹۰۲۶۶۷

مطالعه بدون فراهوشی

شیوه ی خوانش متن بدون فراهوشی

بر اساس منحنی فراهوشی اینگهاوس

Ebbinghaus' Forgetting Curve



هفت مرحله پیشین، مراحل یادگیری بودند و باید بدانید که یادگیری نمی تواند ضامن یادآوری باشد. مرحله مرور که همان یادآوری است را بلافاصله پس از مرحله آزمون انجام دهید.

فرایند ادراک در سه مرحله شکل می گیرد:

خواندن، یادگیری، یادآوری

بسیاری از افراد در دو مرحله اول مشکل خاصی ندارند، یعنی مطالب را میخوانند و یاد هم می گیرند. اما زمان یادآوری دچار مشکل می شوند. مرحله مرور که همان یادآوری است، چند قسمت دارد که در صورت درست اجرا شدن، نتیجه باور نکردنی از آن می گیرید.

با توجه به منحنی فراموشی اینگهاوس (نمودار بالا)، مراحل مرور و تعداد آن به صورت زیر است.

۱- مرور بلافاصله بعد از تفکر و امتحان است.

۲- بعد از ۲۴ ساعت یکبار دیگر الگوی یادآوری را مرور کنید.

۳- یک هفته بعد، بار دیگر الگوی یادآوری را مرور کنید.

۴- یک ماه بعد، دوباره مرور را انجام دهید.

۵- پس از گذشت چهار ماه از مرور قبل، یکبار دیگر الگورا مرور کنید.

این روش پیشگیری از فراموشی فقط برای دروس و فرمول هایی که نیاز به حفظ کردن دارند انجام می شود. باقی دروس که نیاز به یاد سپاری توصیفی دارند صرفا به صورت درک مطلب کفایت می کنند. زیرا اینگونه مباحث چنانچه درک شوند با هر جمله و بیانی می توانند برای یادگیری یا نمره آوردن کاربرد داشته باشند.

مقدمه

یکی از بهترین روش‌های مطالعه که توسط گروهی از پژوهشگران دانشگاه هاروارد هم تایید شده روشی است که میان نخبگان جهان به PQRST (Preview question read state test) مشهور شده است. روش یادشده با توجه به منحنی فراموشی ایننگهاوس و با هدف جلوگیری از فراموشی متن مطالعه شده ابداع شده است. در نگاه نخست روش‌های پیشنهادی ساده به نظر می‌رسد اما پیروی از آن به ویژه مراحل آخر می‌تواند تاثیر شگرفی روی فراموش نکردن متن کتاب یا مفاد درسی داشته باشد. اما برای بازدهی کامل آن باید به تمام مراحل گام به گام عمل کرد.

نیم نگاه

مطابق این روش ابتدا نیم نگاهی به فهرست می‌اندازید تا ببینید هر فصل به چه مواردی اشاره دارد. حتی اینکه کتاب چند صفحه دارد؟

بررسی اولیه

در مرحله دوم، بخشی را که می‌خواهید بخوانید انتخاب می‌کنید. در این مرحله، متن خوانده نمی‌شود. تنها یک سری اطلاعات اولیه از این فصل به دست می‌آورد. بدون خوانش کامل متن از موضوع و مختصات آن اطلاعاتی به دست می‌آورد. در بعضی مواقع که حجم فصل زیاد است برای نمونه ۵۰ یا ۶۰ صفحه می‌توانید آنرا به چند قسمت کوچکتر تقسیم کنید.

مرحله پرسش محور

در این بخش کافی است با توجه به دید کلی که نسبت به کتاب پیدا کرده‌ایم چند پرسش که به ذهن‌مان خطور کرده را روی کاغذ بنویسیم یا می‌توانیم به پرسش‌های آخر فصل یا آخر کتاب یا پرسش‌های آزمون نگاهی بیاندازیم. هدف از این کار، ایجاد تمرکز هنگام مطالعه است. با این کار، هنگام مطالعه، تمرکز بیشتری خواهید داشت و بهتر مطالب را درک می‌کنید، زیرا ناخودآگاه به دنبال پاسخ سؤالات خود خواهید بود.

خوانش متن و یادداشت‌برداری

در این مرحله متن را بخوانید. به هر نکته کلیدی که رسیدید همان لحظه آنرا یادداشت کنید. روی قسمت‌هایی که متوجه نشده‌اید وقت تلف نکنید یا برنگردید. تلاش کنید واژه‌های کلیدی را یادداشت کنید. نکات مهم را به شکل خطی پشت سر هم یادداشت کنید.

مرور مرحله بازنگری

حالا نوبت مرحله مرور است که باید در آن واژه‌هایی که در مرحله پیش نوشتیم را بخوانیم و ببینیم که آیا مطالبی که خوانده‌ایم یادآوری می‌شوند یا نه. اگر نتوانستید که نتیجه گرفته‌اید، اما اگر نتوانستید، دوباره به متن مراجعه کنید و جمله یا عبارتی که درباره آن نکته است را مطالعه کنید و در صورتی هم که احتیاج به تصحیح داشت، این کار را انجام می‌دهید.

الگوی یادآوری

در این مرحله، مطالبی که در مرحله چهارم یادداشت کرده‌اید و در مرحله پنجم مورد بررسی و بازنگری قرار داده‌اید را بر روی یک الگوی یادآوری وارد کنید که این کار به "نقشه ذهنی" معروف است. به این صورت که موضوع را در وسط کاغذ نوشته و بعد بقیه کلمات را با خط‌هایی به آن متصل می‌کنیم. البته باید کل فصل را در یک کاغذ سفید و بدون خط بنویسیم تا بتوان به راحتی ارتباط بخش‌های یک فصل را متوجه شویم.

تفکر و آزمون

خود را درباره آنچه به دست آورده‌اید، مورد آزمایش قرار دهید. در این مرحله باید ببینیم که با نگاه به نقشه ذهنی آیا مطالب به خاطرمان می‌آید و همچنین اینکه آیا به سؤالات طراحی شده خودمان پاسخ داده‌ایم. این کار را از شاخه‌های اصلی شروع می‌کنید و وارد شاخه‌های فرعی می‌شوید و هر جزء را یک به یک رسم می‌کنید. ممکن است بعضی بخش‌ها را از یاد برده باشید. ایرادی ندارد، ابتدا سعی کنید آنرا به خاطر آورید و اگر چیزی به یادتان نیامد، به نقشه ذهنی خود برگردید و آنرا مشاهده کنید و طرح خود را تکمیل کنید.

مرور

در مرحله مرور الگویی که رسم کرده بودید را مانند یک آموزگار برای خودتان یا شخص دیگری توضیح دهید.