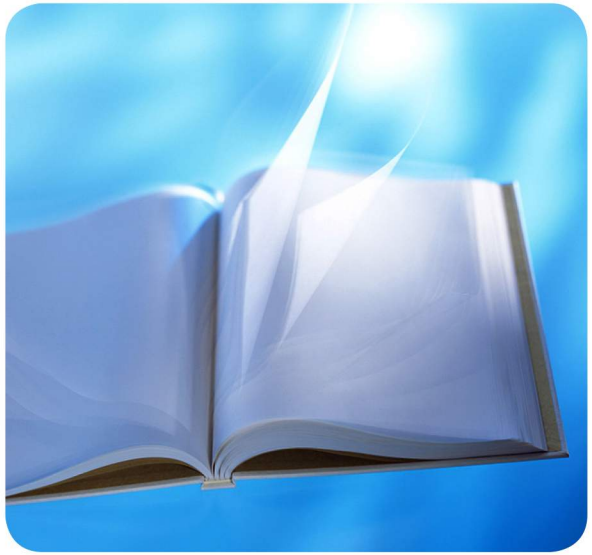
یه دل سیر مشاوره

مرور را جدّی بگیرید. از امروز!

امیرحسین اخوین
مشاور تحصیلی



یکی از مهمترین ارکان برنامه ریزی برای موفقیت در تثبیت تسلط بر مطالب سال‌های پایه که لازمه ی موفقیت در سال آزمون سراسری، مرور مطالب خوانده شده است. دانش‌آموزان در طول سال، برنامه های زیادی برای یادگرفتن مطالب انجام میدهند. ساعتهای متوالی و متمادی را به خواندن مطالب، حل تمارین بی شمار اختصاص میدهند و زحمت زیادی می‌کشند، ولی یادگرفتن مطالب بدون طی فرآیند یادآوری، فایدهی چندانی ندارد و بدون آن، تمام زحمات دانشآموزان بر باد میرود. چون دانش آموز میبایست در روز امتحانات خود تمام مطالبی را که آموختهاند، به یاد آورند تا بتوانند پاسخگویی درست داشته باشند و این خود اصلیترین دلیل بر اهمیت مرور است.

احتمالا برای شما نیز اتفاق افتاده است که از یک مبحث به میزان کافی تمرین حل نموده اید و به تسلط مناسبی می رسید، اما بدلیل عدم مرور آن مبحث در کمتر از یک ماه از ذهن شما خارج می شود و تسلط شما در آن مبحث به طرز فاحشی افت پیدا می کند، در این صورت صرفا شما زمان را از دست داده اید و باید بار دیگر تمرین های حل شده را تکرار کنید تا به تسلط اولیه باز گردید.

هر انسانی دارای سه نوع حافظهی کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت میباشد. در حافظهی کوتاه مدت، اطلاعات زمان کمی در حافظه می‌ماند و اگر مدتی از آن استفاده نشود، در مدت کمی پاک و فراموش میشود. به عنوان مثال: اگر یک فرمول فیزیک و یا معنای یک لغت را یک بار ببینید ولی دوباره به آن مراجعه نکنید، با توجه به حجم محدود این حافظه، پس از مدتی آن فرمول را فراموش خواهید کرد و به جای آن، مطالب و اطلاعات دیگری در حافظهی کوتاه مدت ذخیره میشود. ولی اگر آن مطلب مرور شود یا از آن استفاده شود، به حافظهی میان مدت انتقال مییابد. حافظهی میان مدت، ظرفیت بیشتری دارد و امکان نگهداری اطلاعات در آن بیشتر است. چند بار استفاده در طول زمانهای متناوب، باعث انتقال کافی و بدون اضطراب و استرس مخرب، با انتخاب راهحلی مناسب به تمامی سؤالات پاسخ داده شود.

یادآوری مطالب خوانده شده معمولاً فرآیندی خودآگاه است یعنی انسان در موقع پاسخگویی به هر سؤال در جلسهی آزمون، آن دسته از مطالبی را که به آن موضوع وابسته است، به یاد میآورد. به همین دلیل اگر مطالب آموخته شده، درست دستهبندی نشده باشد، این یادآوری انجام نمیشود و یا ناقص انجام میپذیرد. مرور صحیح و به موقع، علاوه بر تسلط بر دروس، باعث یادآوری سریعتر و صحیحتر میشود.

شرایط مرور چیست؟

برنامه ریزی صحیح و نظم دادن به مرور:

مهمترین شرایط برای رسیدن به اهداف مرور یعنی حفظ، یادگیری، تسلط و یادآوری دروس و مطالب خوانده شده، برنامهریزی منظم و صحیح مرور است. البته این نظم بستگی به نوع مطالب انتخاب شده برای مطالعه نیز دارد. ولی در هر صورت، شرط اصلی هر نوع مرور، نظم انجام آن است. یکی از برنامه های مناسب برای مرور که بهترین بازده ی را دارد، مرور ی روز، یک هفته، یک ماه و سه ماه بعد از اتمام تمامی اقدامات (مطالعه ی جزوه و کتاب درسی - حل تمارین کتاب درسی، جزوه و کتاب کمک آموزشی - به اتمام رساندن خلاصه نویسی مبحث مروبطه)یک مبحث می باشد .

مطالعه با حجم مناسب:

مسلماً معنای مرور یعنی چند بار مراجعه به دروس و مطالعهی آنها است. به همین دلیل، برای اینکه تعداد این مرورها و فواصل آن به اندازهی کافی باشد، باید در موقع مطالعه، حجمی مناسب انتخاب شود تا مرور آن مطالب نیز با حجم و تعداد تکرار مناسب و کافی انجام شود. بر این اساس توصیه می شود فصلهایی از کتب درسی که دارای حجم زیادی هستند را به چند قسمت تقسیم کنید تا در مواقع مرور، حجم مناسبی مورد مطالعه قرار گیرد .

خلاصه نویسی؛ انتخاب روش مطالعه درست:

اگر قرار باشد تمام مطالب خوانده شده، دوباره مرور شود، به هیچ وجه امکان مرور و تکرار کافی وجود ندارد و شاید مطالعهی همهی مطالب خوانده شده، بیش از دوبار امکانپذیر نباشد؛ ولی اگر در مطالعهی بار اول، روشی درست انتخاب شود یعنی با خلاصهنویسی، در موقع مرور با وقتگذاری بسیار

کمتـری میتوانیـم تمـام مطالب را یـاد بگیریـم و حداقل تا پنج بـار مطالب خوانده شـده را مـرور کنیم.

اگر تجربه ی خلاصه نویسـی را داشـته باشید، حتما برایتان ثابت شده است کـه ایـن فعالیـت به چه میـزان از شـما وقت می گیـرد، حتما مـی گویید، خـب چـه لزومـی دارد وقـت خود را درگیر ایـن کار زمان بر کنیم، در پاسخ بـه ایـن پرسـش بایـد بگویم، تمـام کارشناسـان آموزشـی و رتبه هـای برتر سـالهای گذشـته آزمـون سراسـری نیز ازعان کـرده اند که خلاصه نویسـی امـری بسـیار وقـت گیر اسـت، اما موضوع این اسـت کـه در ادامـه زمانی که شـما در واحد های مرور به سـراغ خلاصه نویسـی هایتان می روید، در زمان خود بسـیار صرفه جویـی کرده اید. اگر این موضـوع را درک نمی کنید، یک مثـال سـاده برای شـما عزیـزان می زنم، در سـالهای اخیر مصـرف لامپهای کـم مصـرف تقریبـا در بیـن مـردم جـا افتاده اسـت، شـما در هنـگام خرید لامپهـای کـم مصـرف، مبلغـی مـی پردازید که چنـد برابر قیمـت لامپهای معمولی اسـت، اما یقین دارید، مصرف آنها کمتر اسـت و مبلغ کمتری را بر روی قبـض بـرق خود مشـاهده خواهید کرد و پس از چنـد دوره آن اختلاف قیمـت اولیه جبران خواهد شـد .

در واقـع خلاصـه نویسـی گرچـه در ابتـدا امری وقت گیر اسـت امـا در ادامه موجـب صرفـه جویـی قابل توجهی در وقت شـما خواهد شـد.

خلاصـه نویسـی مـی توانـد در امتحانات سـال های پایه برای شـما بسـیار سـودمند واقع شـود همچنین شـما را برای کسـب موفقیت و رسـیدن به هدفتـان در سـال چهارم چندیـن گام جلو بیانـدازد .

اگـر روشـما صحیح باشـد، شـاید برای مـرور مطلبـی که یک سـاعت وقت مـا را گرفته اسـت، بـه ده یا پانزده دقیقـه زمان احتیاج باشـد، اینکار، انتقال اطلاعـات از حافظهـی میانمدت به حافظهی بلندمدت را فراهم میسـازد. نام اعضای خانواده، شـماره تلفنهای مهم، نام خیابانها، معنای بسـیاری از لغتها و تمام مطالبی که امروز به صورت بدیهی در حافظهی شـما ثبت شـده اسـت، فرآینـد انتقـال را گذراندهانـد. پس امـکان حفظ مطالب دیگر نیز به شـرط مرور کافـی و به موقع وجـود دارد.