

مقدمه

همه ما قدرت مرور و تکرار مطالب رو میدونیم. این که چه تاثیری میتونه داشته باشه و چقدر مهمه. حتماً میدونید که موفقیت در کنکور یعنی تمرین و تکرار، ولی چطور؟ وقتی درسی را میخوانیم، چطور باید دوباره مرور و تکرارخوانی کنیم؟ شیوهی انجام مرورها به چه شکلی است؟ مرورها هر چند وقت یکبار باید صورت بگیرند؟ اینها سوالاتی هستند که شاید ذهن خیل عظیمی از داوطلبین کنکور را به خودش مشغول کرده...

روش صحیح مرور

از نظر علمی، مرور باید در بازه‌های زمانی زیر صورت بگیره تا مطلب خونده شده ملکه‌ی ذهن بشه و هرگز فراموش نشه و در واقع روش درست مرور مطالب درسی به این شکل هستش:

بلافاصله بعد از مطالعه

یک روز پس از مطالعه

شش روز پس از مطالعه

ده روز پس از مطالعه

یک ماه و سه ماه بعد از مطالعه.

برنامه‌ریزی برای انجام مرور

شمارو با روشی آشنا خواهم کرد که همه‌ی بازه‌های زمانی مرور که از نظر علمی پیشنهاد میشه رو در برداره. گفته میشه مرور در بازه‌های زمانی مختلف بسیار مفید تر از مرور در بازه‌های فشرده است، چون باعث تداوم و ماندگاری مطلب تو ذهن میشه، در این روش، مرورهایی رو با بازه‌ی زمانی فشرده داریم که به درک و تفهیم بیشتر مطلب خونده شده کمک زیادی می‌کنه، همچنین مرورهایی رو با بازه‌های زمانی (تکرار) طولانی مدت داریم که باعث خواهد شد، مطلب بیش از بیش براتون تکرار و تو ذهنتون موندگار بشه. در ادامه‌ی مطلب شما رو با روش درست مرور مطالب درسی آشنا خواهم کرد.

انجام مرورهای فرعی:

این مرورها، مرورهایی هستند که بین شروع یک فصل تا پایان یک فصل انجام میگیرن. یعنی وقتی که شما شروع به مطالعه‌ی یک فصل از یک درس کردین، مرورهای فرعی هم شروع میشن و در پایان مطالعه‌ی فصل، مرورهای فرعی هم به اتمام میرسن. با انواع مرورهای فرعی ۵ گانه آشنا بشیم:

مرور اول (تورق): این مرور رو بلافاصله (فاصله‌ی ۳ دقیقه‌ای بعد از مرحله‌ی خواندن. چون بعد از اتمام بخش آخر هم باید اون استراحت جزئی رو انجام بدی درسته؟؟) بعد از مرحله‌ی خواندن انجام بدین و چیزایی که خوندین رو یکبار دیگر با ورق زدن سریع منبع اصلیتون مرور کنید. برای مثال امروز ۱۰ صفحه از فصل ۱ رو خوندی

(فصل ۱ کلاً ۳۰ صفحه است)، بلافاصله (۳ دقیقه بعدش) و بعد از اتمام خواندن، اون ۱۰ صفحه رو به بار ورق بزنی. یعنی وقتی خوندن اون ۱۰ صفحه رو تموم کردی، یک بار سریع ورق بزنی و به مطالب توجه کن تا ببینی که تو این ۱۰ صفحه کلاً چه چیزایی رو خوندی. توجه: مرور اول رو انجام دادی؟ حالا برو و برای رفع خستگی به استراحت کلی (مثلاً یک ربع تا ۲۰ دقیقه. بسته به میزان خستگی) انجام بده. خوردن مواد انرژی‌زایی مثل شیرینی، بادام، پسته، گردو، سبزیجات، میوه‌جات و غیره در هنگام استراحت فراموش نشه. البته از خوردن نوشیدنی‌های کافئین‌دار جداً خودداری کنید. استراحت کلی در پایان مرحله‌ی خواندن و بعد از مرور فرعی اول صورت می‌گیره. برای مثال قراره که در بازه‌ی زمانی ۸ تا ۱۱ زیست بخونی، ساعت ۱۰ و نیم خوندن زیست را تموم کن، بعد مرور فرعی اول رو انجام بده و پس از اون برو سراغ استراحت کلی ساعت ۱۰/۵۵ دقیقه برگرد، چون قراره به مرور دیگرم قبل از شروع درس بعدی انجام بدی.

مرور دوم (چشم بسته): خب استراحت کلی تموم شد؟ الان نوبت چیه؟ باید بری سراغ خوندن درس بعدی؟ نه صبر کن. به مرور دیگه برای اون ۱۰ صفحه از زیست که خوندی داریم. گفتیم برای اون ۱۰ صفحه از زیست که امروز خوندی، یعنی؛ این مرور مثل مرور اول مخصوص سهم خونده شده‌ی آنه. پس قبل از اینکه بری سراغ مطالعه‌ی درس بعدی، این ۱۰ صفحه رو مرور کن. به این شکل که چشاتو میبندی و ۵ تو دقیقه همه‌ی چیزایی که تو اون ۱۰ صفحه خوندی رو تو ذهنت مرور میکنی.

پس انجام این مرور بعد از استراحت کلی و قبل از شروع به خوندن درس بعدی هستش، همچنین مخصوص اون قسمت از منبع اصلی خواهد بود که الان خوندی. توجه: فقط یادت باشه اگه در حین مرور دیدی به مطلبی فراموش شده و تو ذهنت نمیاد، چشاتو باز نکنی و بری اون مطلبو ببینی و دوباره چشاتو ببندی!!!!!!... این کار اشتباهه... ولی خب شاید مطالبی فراموشت بشه که بعضیاً رو بدونی و بعضیام ندونی که فراموشت شده، چاره چیست؟ توی ۲ دقیقه، منبع اصلی تو دوباره ورق بزنی. با این کار مطالبی که در حین مرور یادت نميود و خلاشونو حس میکردی رو تو جزوه میبینی و اینبار میره تو ذهنت و هیچ وقت فراموش نمیشه...

تا به اینجا مرورهای فرعی بصورت فشرده انجام شدن... بازها رو یکمی بلندتر می‌کنیم... فقط این دو مرور که گفتیم برای تک‌تک درسایی که امروز قراره بخونین، انجام بدین... تا برسیم به شب که در مقاله بعدی ادامه مطلب رو توضیح خواهم داد.

نگارش: میثم رنجبر - مشاور و برنامه ریز تحصیلی

