



توهم نزن! درس‌ها را بلدی...

فاطمه هاشمی - مشاور تحصیلی

مشکل این روزها چیست؟

زحماتت به هدر رفته است چون درس‌ها را فراموش کرده‌ای؟

هر چه خوانده بودی از یادت رفته‌است؟

و...

◆ **وقت گنجینه‌ای** ارزشمند و موضوع مهمی است که در صورت جدی نگرفتن به سرعت هدر می‌رود. بی‌توجهی به این سرمایه‌ی ارزشمند نه تنها از این بُعد که کار و فعالیت‌ی انجام نشود و فرصت از دست برود دارای اهمیت است بلکه، شکل دیگری از اتلاف وقت در قالب وسواس نسبت به کارهایی که انجام می‌شود خود را نشان می‌دهد. و این همان مشکلی است که این روزها بسیاری از داوطلبان با آن دست و پنجه نرم می‌کنند.

برخی از داوطلبان وقتی این روزها به سراغ جزوه‌ها و برگه‌های خلاصه نویسی خود می‌روند، احساس می‌کنند تمام مطالب جزوه‌ها و برگه‌ها را فراموش کرده‌اند. این احساس، ریشه‌ی بروز مشکلاتی برای آنان می‌شود.

◆ **استرس** ناشی از احساس فراموشی مطلب، سبب کاهش شدید بازده خواهد شد. این حس فراموشی که در برخی درس‌ها مانند دین و زندگی، قسمت‌های حفظی شیمی، فرمول‌های فیزیک و ریاضی، زیست شناسی، اغلب درس‌های رشته‌ی علوم انسانی خود را نشان می‌دهد، سبب تهدید نتیجه و زحمات چندین ماهه‌ی داوطلبان می‌شود.

◆ **وسواس** ناشی از احساس فراموشی، سبب توقف بیش از حد روی موضوعات و مباحث درسی خواهد شد. طبیعی است که با این توقف که معمولاً بهانه‌ی مرور بیشتر و عمیق‌تر را به دنبال

دارد، پرداختن به افزایش سرعت تست‌زنی که نیاز واقعی داوطلبان است به حاشیه رانده خواهد شد. مرور یک مطلب بیش از نیاز واقعی زمان می‌گیرد و از یک سو دفعات مرور کاهش می‌یابد و از سوی دیگر پرداختن به تست و لزوم زدن تست‌های زماندار که نیاز اصلی است فراموش می‌شود. نتیجه آن خواهد شد که داوطلب همواره در یک نقطه متوقف می‌شود.

◆ چه باید کرد؟

ماجرای به توقع داوطلب از ابزاری که تهیه کرده‌است، باز می‌گردد. خلاصه نویسی، ابزاری است که با کمک آن تیترا، موضوعات و مطالب مهم به سرعت مورد مطالعه قرار می‌گیرد. این انتظار که وقتی برگه‌ی خلاصه نویسی را نگاه می‌کنید، بتوانید همانند ارائه‌ی کنفرانس مطالب را به خاطر بیاورید، انتظار غیرمعقولی است. یادآوری مطالب بهانه و زمینه‌ی مناسب می‌خواهد که پرسش‌های تستی به خوبی از عهده‌ی فراهم ساختن این بهانه برمی‌آیند. پس لازم نیست وقتی خلاصه‌ها را نگاه می‌کنید، تمام مطالب به خاطر تان بیاید. خلاصه‌ها تنها برای حفظ آمادگی ذهنی در حول و حوش موضوع هستند.

میزان ماندگاری مطالب در ذهن با کمک یک دوره تست که ترجیحاً هم تعداد با تست‌های آزمون سراسری در هر درس باشد، سنجیده می‌شود. برای این که آمادگی خود را نسبت به مباحث دین و زندگی بسنجید، کافی است ۲۵ تست دین و زندگی بزنید و سپس آن‌ها را مورد بررسی و رفع اشکال قرار دهید. مطمئناً استفاده‌ی چنین روشی برای تان ب از وسواس به خرج دادن و استرس داشتن، بیش تر خواهد بود.

هر زمان که احساس عدم تسلط کافی آزارتان داد، به سراغ کتاب تست خود بروید و از مبحث مورد نظر چند تست به صورت تصادفی (Random) بزنید، در این صورت به راحتی خواهید فهمید احساس ایجاد شده در ذهن تان صرفاً یک توهم بوده است. در دوره‌ی مرور هیچ‌گاه به دلیل یک احساس اشتباه، روی جزوات و خلاصه‌نویسی‌ها مکث و توقف نکنید.

