



# اصول بنیادی مرور درسی

بابک همتیان - روان‌شناس



● **سرعت فراموشی مطالب** در اولین روزهای پس از یادگیری بالاتر از همیشه است؛ به‌گونه‌ای که بیش از ۷۰ درصد موضوعات تا ۲ روز پس از مطالعه فراموش می‌شوند. با این وجود پس از زمان یادشده دیگر فراموشی چندانی رخ نمی‌دهد. این فرآیند، طبیعی و همگانی است و در نتیجه جای نگرانی ندارد. می‌توان از این یافته نتیجه گرفت که مرور بی‌درنگ پس از مطالعه فایده‌ی چندانی نخواهد داشت و باید برای مرور دست کم دو روز صبر کرد.

● به هیچ وجه برای مرور دروس، متن کامل کتاب‌های درسی را مطالعه نکنید؛ چرا که حجم بالای مطالب علاوه بر صرف زمان زیاد مانع از یادآوری مناسب شما می‌شود. **خط‌کشی‌های هدفمند** در متن کتاب، **خلاصه‌های** ارائه شده در کتب تکمیلی، مجموعه **نکات یادداشت‌شده** به هنگام مطالعه‌ی اولیه و نکات به دست آمده از **تست‌زنی** بهترین منابع برای مرور مطالب هستند.

● **تحقیقات** نشان می‌دهند افراد **بهترین بازدهی** و به تبع آن بهترین یادآوری را از مطالبی دارند که در نیمه‌ی اول هر نشست خوانده‌اند. این امر ممکن است به دلیل خستگی، تداخل اطلاعات یا افزایش حجم داده‌ها باشد. در هر حال بهتر است مطالب دشوارتر و موضوعاتی که بیشتر در خطر فراموشی هستند، در نیمه‌ی اول هر نشست خوانده شوند.

● تکنیک **«جعبه‌ی لایتنر»** شیوه‌ی مفید و رایجی برای مرور موضوعات قرار (مانند واژگان زبان‌های خارجی، اطلاعات تاریخی، نام نویسندگان کتاب‌های ادبی و...) است. با این وجود با توجه به زمان‌گیر بودن این شیوه، لازم است آن را صرفاً برای مرور مطالبی به کار بگیرید که به طور جدی برای یادآوری آن‌ها دچار مشکل هستید. در یکی از انواع این شیوه، جعبه‌ای با ۵ بخش ساخته می‌شود. نکات درسی در قالب پرسش‌هایی در یک طرف کارت‌ها ن و پاسخ این پرسش‌ها در طرف دیگر آن‌ها یادداشت می‌شود. همه‌ی کارت‌ها ابتدا در خانه‌ی شماره‌ی ۱ قرار می‌گیرند. پس از گذشت زمان اندکی از ثبت مطالب سعی کنید با مطالعه‌ی هر پرسش، پاسخ آن را به خاطر آورید. در صورت یادآوری موفق، کارت را به خانه‌ی دوم انتقال دهید؛ در غیر این صورت کارت را در خانه‌ی اول نگه‌دارید. مطالب کارت‌های موجود در خانه‌ی دوم پس از ۲ روز یادآوری و در صورت یادگیری موفق به خانه‌ی سوم انتقال داده می‌شوند. کارت‌هایی که به پرسش‌هایشان، پاسخ صحیح نمی‌دهید به خانه‌ی اول منتقل می‌شوند و در فرآیند یادگیری مجدد قرار می‌گیرند. کارت‌های خانه‌های ۳، ۴ و ۵ به ترتیب پس از ۴ روز، ۱ هفته و ۱ ماه مورد واری قرار می‌گیرند.

● **پرسش‌های آزمون سراسری** برای دروس عمومی دارای ساختاری خاص و تقریباً ثابت هستند. برای مثال در درس زبان و ادبیات فارسی چند پرسش اول همواره در ارتباط با معنای واژگان و چند پرسش بعدی مرتبط با املاء هستند. با

توجه به این ویژگی، مرور این درس با استفاده از «کتاب درسی» یا کتاب‌های تکمیلی «طبقه‌بندی شده» چندان سودمند نیست و شما را در زمان‌بندی صحیح جلسه‌ی آزمون و کسب سرعت لازم برای پاسخ‌دهی به پرسش‌ها یاری نخواهد کرد. لازم است پس از یک بار مطالعه‌ی چنین کتاب‌هایی و ایجاد تسلط «تسبی» بر مطالب، اقدام به پاسخ‌گویی مجموعه آزمون‌های سراسری سال‌های گذشته همراه با حفظ محدودیت زمانی (برای هر آزمون ۱۵ دقیقه) کنید. آن‌گاه پاسخ‌های تشریحی این آزمون‌ها (به ویژه برای پرسش‌هایی که اشتباه پاسخ داده شده‌اند) را به دقت مطالعه و نکاتی که در زمان پاسخ‌گویی به آن‌ها توجهی نداشته‌اید، خلاصه‌برداری کنید. برای مرورهای بعدی می‌توانید از این مجموعه نکات استفاده نمایید.

● برای دروس تخصصی رشته‌ی ریاضی-فیزیک و دروس مشابه علوم تجربی لازم است برگه‌هایی شامل تمامی فرمول‌های مورد نیاز تهیه شوند. اما مرور این دروس محدود به مطالعه‌ی برگه‌های یادشده نیست. **تست‌زنی هدفمند** در این دروس از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. برای این کار باید مباحثی که درصد قابل توجهی از پاسخ‌های غلط آزمون‌های آزمایشی پیشین را به خود اختصاص داده‌اند، مشخص شوند و ترجیحاً با پرسش‌هایی که پیش‌تر پاسخ داده نشده‌اند، مورد آزمون «طبقه‌بندی شده» قرار گیرند.

● هنگام مطالعه‌ی برخی از کتب تخصصی علوم انسانی (مانند کتاب تاریخ سال سوم) که شامل حجم زیادی از داده‌های خرد هستند، لازم است از تمرکز و سواس گونه بر یادآوری تمام جزئیات بپرهیزید و در هر نوبت مرور به **یادگیری درصدی معقول** از مطالب اکتفا کنید. در عوض می‌توانید بر تعداد دفعات مرور این دروس بیفزایید.

● لازم است در برنامه‌ریزی‌ها، چند هفته‌ی پایانی را صرفاً برای **مرور هدفمند دروس** در نظر بگیرید. در این مدّت بهتر است با توجه به اهمیت دروس عمومی در برنامه‌ی هر روز مدّت زمانی به مرور مباحث آن‌ها (به ویژه درسی که در آن بیش‌ترین نقطه ضعف را دارید) اختصاص داده شود.

● **روزهای پایانی** بیش از آزمون، زمان مرور «دقیق» درسی خاص نیستند؛ سعی کنید در این روزها مروری سریع و کم‌دقت بر گستره‌ی کامل موضوعات داشته باشید. این کار با تأثیرگذاری بر فرآیند یادآوری «شهودی» نامیده می‌شود، بخت شما را برای پاسخ‌دهی صحیح به ویژه در دروس حفظی بالا می‌برد. این پدیده زمانی اتفاق می‌افتد که شما از انتخاب گزینه‌ی درست مطمئن نیستند؛ اما گرایش خاصی به یکی از گزینه‌ها در خود احساس می‌کنید. اگرچه در چنین مواقعی احتمال گرفتار شدن در تله‌های تستی وجود دارد، اغلب پرونداد کلی فرآیند یادشده به سود شما خواهد بود.