



اتاق مشاوره

# پیش‌گیری مهم‌تر از...، مرور مهم‌تر از...

سهیل حسینی - مشاور تحصیلی



بسیاری از داوطلبان که در مورد مشکلات درس خواندن‌شان صحبت می‌کنند، از مساله‌ای رنج می‌برند که خودشان معتقدند دلیلش را نمی‌دانند و گاهی هم خیلی از آن وحشت می‌کنند. آن‌ها می‌گویند که درس‌ها را کامل می‌خوانند و وقت زیادی هم برای خواندن می‌گذارند اما وقتی با پرسشی از آن درس مواجه می‌شوند، انگار نه انگار که چیزی از آن درس خوانده‌اند. وقتی با این داوطلبان حرف می‌زنیم، متوجه می‌شویم که برداشت آن‌ها از درس خواندن، برداشتی بسیار ظاهری است. یعنی در طول یازده سال تحصیل، درس خواندن برای آن‌ها به این صورت جا افتاده است که کتاب را باز کنند و نگاه‌شان از روی کلمه‌ها و جمله‌ها بگذرد و ... تمام. این درس را هم که خواندیم! این نوع برخورد با درس، بیش‌تر شبیه روزنامه خواندن است. با این روش، موضوع نهایتاً یکی دو روز بعد در ذهن آدم می‌ماند و بعد برای همیشه فراموش می‌شود. با دانستن چند نکته‌ی ساده، به راحتی می‌توان جلوی این فراموشی را گرفت و مطالب را وارد حافظه‌ی بلند مدت کرد.

## ابزارسازی، یادداشت برداری و خلاصه نویسی

یادتان باشد که **کمرنگ‌ترین قلم‌ها، از قوی‌ترین حافظه‌ها ماندگار تر هستند.** پس برای هر درسی که می‌خوانید، یک کاغذ و قلم کنار دست‌تان باشد تا تمام نکات ریز و درشت آن درس را که فکر می‌کنید ممکن است به نوعی در آزمون سراسری از آن‌ها طرح پرسش شود، به خلاصه‌ترین شکل ممکن روی آن بنویسید. این نکته را هم مورد توجه قرار دهید که در خلاصه نویسی، نه از این طرف بام بیفتید و نه از آن طرف. گاهی داوطلبان عین درس را روی کاغذ می‌آورند که هم وقت بسیاری می‌گیرد و هم عملاً دوباره کاری است، چون محتوای درس که توی کتاب موجود است! بعضی‌ها هم آن قدر هر چیزی را خلاصه می‌نویسند که فقط متخصصان کشف رمز می‌توانند از آن سر در بیاورند. شما باید راه بینابینی انتخاب کنید که:

**اولاً** تمام نکات مهم و پرسش خیز در خلاصه‌تان نوشته شود.

**ثانیاً** برای خودتان قابل خواندن و قابل فهم باشد.

این را هم به خاطر داشته باشید که خلاصه نویسی هر کس، فقط برای خودش قابل فهم و قابل استفاده است. هیچ موقع خلاصه‌های دوستان‌تان را قرض نگیرید آن‌ها کمکی به شما نخواهند کرد. هر داوطلب باید خلاصه‌اش را با دست‌خط خودش و به شیوه‌ی خودش بنویسد تا برایش ملموس و قابل ادراک باشد.

## کاربرد، استفاده از نوشته‌ها

خیلی از داوطلبان بعد از خلاصه نویسی خیال‌شان راحت می‌شود که خلاصه را نوشته‌اند و کاری که باید انجام می‌شد، انجام شده است. اما قضیه از این قرار

نیست. بعد از خلاصه نویسی، شما تازه موادّ خام درس خواندن را آماده کرده‌اید و تازه اول راه است. خلاصه‌های‌تان را به صورت مرتب و دسته‌بندی شده نگه دارید، نه در کاغذهای چرک‌نویس و پراکنده. وقتی آن همه زحمت کشیده‌اید و وقت گذاشته‌اید، حیف است که به سادگی از دست‌شان بدهید و آن‌ها را گم کنید.

**اولین مرحله** بعد از خلاصه نویسی مرتب و منظم، مرور آن‌ها یک روز بعد از نوشتن است. یادداشتی را که نوشته‌اید دوباره بخوانید و در دور دوم مرور، سعی کنید خودتان آن را از حفظ بگویید. مطمئناً کار ساده‌ای نخواهد بود اما آن قدر این کار را تکرار کنید که تقریباً یادداشت‌تان را حفظ شوید. حالا خلاصه‌تان را در آرشیو خود بگذارید

**دومین مرحله** یک هفته بعد، دوباره همین فرآیند را تکرار کنید. حتماً خودتان خواهید دید که نکته‌های زیادی را از هفته‌ی پیش یادتان مانده است و شاید اندکی را هم فراموش کرده باشید. با مرور دوباره و سعی در یادآوری نکات، ذهن‌تان نسبت به موضوع مورد مطالعه ورزیده می‌شود و آن را راحت‌تر به یاد خواهد آورد. وقتی حس کردید که بر موضوع مسلط شده‌اید، دوباره خلاصه نویسی را به آرشیو برگردانید.

**سومین مرحله** یک ماه بعد خلاصه‌ها و یادداشت‌های‌تان برگردید. با نگاه کردن به یادداشت‌تان، ممکن است بعضی چیزها را فراموش کرده باشید اما بعضی‌ها یادتان هست. با همان روش قبلی، دوباره به موضوع مسلط شوید و یادداشت را در آرشیو بگذارید.

**چهارمین مرحله** سه ماه بعد اجرا خواهد شد. وقتی بعد از سه ماه به یادداشت‌های‌تان مرور خود مراجعه کنید، به احتمال زیاد نکات بسیاری از آن را یادتان مانده است. با خواندن دوباره و سه‌باره، وقتی این بار هم نکات جدیدی را به خاطر سپردید، می‌توانید مطمئن باشید که مطلب وارد حافظه‌ی بلندمدت‌تان شده است.

این روش، به کارگیری توانایی لایه‌ای مغز است. مغز انسان نظام پیچیده‌ای دارد که به دلیل حجم زیاد مطالب دریافتی، ناچار است بسیاری از آن‌ها را دور بریزد و وارد لایه‌های زیرین خود نکند. با مرور چندباره‌ی نکات درسی در فاصله‌های زمانی، مغز این اطلاعات را وارد حافظه‌ی بلند مدت می‌کند و آن وقت می‌توانید مطمئن باشید که درس را از یاد نخواهید برد. با این روش، بعد از مدتی فقط به مرور کلی نیاز خواهید داشت تا دوباره تمام مطالب آن درس را بازبای کنید. درس خواندن برای آزمون سراسری به دلیل حجم و گستردگی منابع، جز با کمک گرفتن از حافظه‌ی بلندمدت که اعتماد بیش‌تری به آن هست، امکان‌پذیر نیست. پس این شیوه را برای بهره‌گیری از حافظه‌ی بلندمدت‌تان فراموش نکنید.