

روش مطالعه

پیش شرط مرور آن است که از قبل مطالب را خوب یاد گرفته و آن‌ها را فهمیده باشیم در غیر این صورت، اساساً مطالعه بعدی نقش مرور و تکرار را نخواهد داشت بلکه عملاً همان یادگیری نخستین خواهد بود. مرور نیاز به تمرکز فراوان دارد. مرور بدون تمرکز مثل یک روخوانی بی فایده است. مرور هم مانند مطالعه، جزئی از مراحل یادگیری است و همان شرایط لازم را دارد. بهترین ساعات شبانه روز را باید به مرور اختصاص دهیم.

صبح‌ها بهترین زمان برای مرور مطالعه است

برای مرورهای اولیه، پس از مطالعه که هنوز یادگیری ما کامل و عمیق نیست باید وقت بیشتری صرف کرد. مرور در این مرحله بیشتر شامل بازخوانی کامل کتاب و حل تمرین‌های آن می‌شود، ولی باگذشت زمان، مرورهای بعدی کوتاه‌تر و راحت‌تر می‌شوند.

اگر حجم تکالیف و تمرینات یک درس زیاد باشد می‌توانید آن‌ها را در مرورهای مختلف تقسیم کنید و در هر نوبت بخشی از آن‌ها را انجام دهید. می‌توانیم امتحانات مدرسه را به فرصتی برای مرور هر درس تبدیل کنیم در این صورت تعداد مرورهای ما به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌یابد.

برای نظم دادن به مرور، می‌توانید از یک سر رسید استفاده و تاریخ مرور هر موضوع را در آن وارد کنید تا تکالیف مرور خود را برای هفته‌های آتی مشخص کنید. هر اندازه برنامه‌های مرور یک درس، منظم‌تر باشد، مفیدتر واقع می‌شود.

برای مرور صحیح بهتر است مراحل و شیوه درست آن را رعایت کنیم

الف) مرور می‌تواند به ۳ شکل زیر صورت پذیرد:

۱) **مروری از روی جزوه و کتاب:** در این نوع مرور، داوطلب، مطلب را از منبع اولیه مجدداً مرور می‌کند. یقیناً حتی اگر فقط مطالب مهم و قسمت‌هایی که علامت زده شده نیز مطالعه شوند، باز هم مرور از روی جزوه زمان زیادی را صرف خواهد کرد.

۲) **مرور با تست:** شما می‌توانید با زدن تست، ضمن حفظ آمادگی مطالب مورد مطالعه، آن را مرور کنید؛ اما مرور با تست نمی‌تواند جامعیت مطلب را تضمین کند. یعنی ممکن است بخشی از مطلب یا نکاتی وجود داشته باشند که در مجموعه تست مورد سوال قرار نگیرد.

۳) **مرور از روی الگوی یادگیری (خلاصه نویسی):** این نوع مرور، کامل‌ترین و مطمئن‌ترین و نیز سریع‌ترین شکل مرور است. در این نوع مرور، شما باید الگوی یادآوری فصل مورد نظر را در ذهن خود رسم کنید و سعی کنید تمامی قسمت‌ها را یادآوری کنید و اگر نتوانستید بخشی از الگو را یادآوری کنید، باید ابتدا کمی به ذهنتان فشار بیاورید، اگر یادتان نیامد؛ می‌توانید از روی منبع اصلی (جزوه و کتاب) آن را کامل کنید. این کار باعث می‌شود تا شما تمامی مطالب را مرور کنید و مطلبی از قلم نیفتد. البته بعد از مرور الگو، می‌توانید تعدادی تست (به تناسب زمان و مبحث) نیز بزنید.

(ب) مراحل صحیح مرور مطالب درسی:

اما اینکه با چه فاصله زمانی، مطالب را مطالعه و مرور می‌کنیم نیز اهمیت بسیار زیادی دارد.

طبق تحقیقات صورت گرفته، مطالب باید یک روز بعد از خلاصه نویسی فصل، مجدداً مرور شوند. تا یک هفته بعد مطالب در حافظه ما وجود دارد، اما بعد از آن باید مجدداً خلاصه نویسی را به روش گفته شده مرور کرد. سومین مرور یک ماه بعد است و اگر مطالب ۴ ماه بعد مرور شوند، بیشتر جزئیات در حافظه ما باقی خواهند ماند.

شما می‌توانید برای تنظیم دقیق این فواصل زمانی، از یک تقویم استفاده کنید. به این ترتیب که بعد از رسم الگوی یادآوری (خلاصه نویسی)، در فواصل یک روز، یک هفته، یک ماه و ۴ ماه، درس خلاصه نویسی شده که باید مرور کنیم را یادداشت نماییم تا در روز مرور آن را به طور کامل مطالعه کنیم.

تکنیک‌های افزایش دقت در جلسه امتحان را مورد بررسی قرار خواهیم داد:

تکنیک‌های مرور مطالب درسی

مکمل مطالعه دقیق، هنر انتقال دادن مطالب خوانده شده به حافظه بلندمدت است. اساسی‌ترین راه در این زمینه نیز مرور است

مرور مطالب درسی چیست؟

فرض کنید که فردی، مطلبی را به طور دقیق مطالعه کرده است.

سوال: آیا مطالعه تمام شده است؟

جواب: قطعاً خیر! چرا؟

به این دلیل که جایگاه درک مطلب بعد از خواندن دقیق، متزلزل و غیرقابل اعتماد است

این جایگاه در بهترین شرایط، تنها قابلیت نگهداری مطالب خوانده شده، حفظ شده و درک شده را تا ۲ روز دارد و پس از آن با یک افت سریع و تصاعدی، حذف مطالب آغاز می‌شود.

این جایگاه «حافظه کوتاه مدت» نام دارد؛ حافظه‌ای مهم، اما موقت که در مطالعه باید به عنوان یک واسطه به آن نگرسته شود. واسطه‌ای که وظیفه انتقال داده‌های ورودی از طریق مطالعه را به حافظه بلندمدت، به عهده دارد.

درست است که با خواندن دقیق و یادگیری اصولی و درک عمیق، ۹۰ درصد از راه مطالعه را می‌پیماییم؛ اما باید حواسمان باشد اگر ۱۰ درصد باقی مانده مسیر تا مقصد نهایی را ادامه ندهیم، عملاً به هدف نرسیده‌ایم و کل تلاش انجام شده، بیهوده و بی نتیجه می‌شود. به بیان ساده، بیشتر آنچه را که در زمان مطالعه به دست آورده‌ایم، به راحتی بر باد می‌رود.

مرور هدف مند و سازمان دهی شده اساسی ترین عامل حفظ مطالب خوانده شده است و اطلاعات مهم حا فظه کوتاه مدت را که هنگام مطالعه به دست آمده به حافظه بلندمدت منتقل می نماید. همچنین زمان پایداری مطالب خوانده شده را در حافظه افزایش می دهد و قشر خاکستری مغز (کورتکس) را فعال می کند.

مرور در کدام مرحله مطالعه صورت می گیرد؟

مرور کردن یکی از مرحله های مهم بعد از مطالعه است؛ یعنی بر اساس یک زمان بندی دقیق که بعداً اشاره خواهیم کرد پس از اینکه خواندن، یادگیری و درک کامل صورت گرفت، مرور شروع می شود.

چه چیزی را باید مرور کرد؟

اساساً در مرور، از یادداشت برداری هایی که هنگام مطالعه تهیه کرده ایم، استفاده شود. مرور هر قدر صحیح تر و دقیق تر انجام مرور کرد که این کار نیز مفید است؛ شود، تأثیر آن قدرتمندتر و عمیق تر خواهد بود

جایگاه مرور در فهم مطالب چیست؟

فهم، شامل دو سطح و مرحله است که پس از هم به صورت مرتب صورت می گیرد. سطح اول فهم، ورود و پایداری اطلاعات خوانده شده در حافظه بلندمدت است که هدف از آن، دسترسی ارادی به اطلاعات خوانده شده در هر زمان است؛ مثلاً در زمان برگزاری امتحان یا مباحثه یا تدریس، ما نیاز به فراخوانی کامل اطلاعاتی داریم که قبلاً مطالعه کرده ایم.

فهم سطح اول، پیش نیاز فهم اصلی یعنی فهم سطح دوم است. هدف فهم سطح دوم، خلق است؛ یعنی اینکه بتوانیم از اطلاعات موجود در حافظه بلندمدت استفاده کرده و مطلب و مفهوم یا نظریه و فکر جدیدی را خلق کنیم

حال به وظیفه مرور دقت کنید. مرور، وظیفه اجرای فهم سطح اول را بر عهده دارد؛ یعنی پایداری اطلاعات در حافظه بلندمدت.

از آنجایی که فهم سطح دوم بدون فهم سطح اول میسر نمی شود، مرور و جایگاه مرور در فهم مطلب، کاملاً روشن و مشخص می شود.

مرور چگونه انجام می شود؟

مهم ترین عامل در چگونگی مرور دروس، رعایت زمان بندی آن است. برای مثال، گیاهی تزئینی را تصور کنید که در گلدان زیبایی قرار دارد. آیا با یک آبیاری، ریشه های این گیاه می تواند برای همیشه از مخزن گلدان خود تغذیه کند؟

مطمئناً خیر؛ بلکه باید مثلاً هر ۳ روز یک بار به این گیاه آب داده شود؛ زیرا با هر بار آبیاری، نفوذ آب در خاک تا ۳ روز می تواند جواب گوی گیاه باشد و اگر آبیاری مرتب صورت نگیرد، شاهد پژمردگی روز به روز آن گیاه زیبا خواهیم بود.

ذهن انسان هم نیاز به آبیاری منظم و مستمر دارد و با یک بار مطالعه، تا زمان بسیار اندکی ذهن می تواند از اطلاعات ورودی استفاده کند. اگر این اطلاعات ورودی را رها کنیم، پژمردگی ذهن و فراموشی مطالب، تنها نتیجه ممکن خواهد بود.

این نقطه به قله فراموشی معروف است .

پس از گذشت ۲۴ ساعت از زمان مطالعه، ۷۰ درصد از محتوای خوانده شده فراموش می‌شود پس حتماً باید مطالب خوانده شده را یک روز بعد از مطالعه، دوباره مرور کرد تا پایداری مطالب حفظ

به جدول زیر دقت کنید:

نوع مرور	شماره مرور	زمان مرور	مدت پایداری اطلاعات
الزامی	۱	یک روز پس از مطالعه	۱۰ روز
	۲	۱۰ روز پس از مرور اول	۱ ماه
	۳	۱ ماه پس از مرور دوم	۴ ماه
	۴	۴ ماه پس از مرور سوم	۱ سال
اختیاری	۵	۱ سال پس از مرور چهارم	۲ سال
	۶	۲ سال پس از مرور پنجم	۵ سال
	۷	۵ سال پس از مرور ششم	۱۰ سال
	۸	۱۰ سال پس از مرور هفتم	۲۰ سال
	۹	۲۰ سال پس از مرور هشتم	۸۰ سال

در بخش مرور الزامی، چهار مرور منظم زمان‌بندی شده خواهیم داشت. مرور اول که یک روز پس از مطالعه خواهد بود، باعث می‌شود قشر خاکستری مغز فعال شود و محتوای مطالعه شده تا ۱۰ روز در حافظه دوام یابد. پس مرور دوم، ۱۰ روز بعد از مرور اول خواهد بود تا مطالب خوانده شده، به مدت یک ماه دیگر پایداری خود را حفظ نماید

مرور سوم، یک ماه پس از مرور دوم و مرور چهارم، چهار ماه پس از مرور سوم خواهد بود. مرور چهارم باعث می‌شود یادآوری تمامی اطلاعات تا یک سال بعد از آن به راحتی انجام شود.

بخش مرور اختیاری، برای افرادی است که تمایل به استمرار طولانی مدت و پایداری همیشگی اطلاعات در حافظه بلندمدت خود را دارند.

تکنیک انباشتی تکراری

هرگاه قصد کردید مطالعه درس جدیدی را شروع کنید، حتماً در ابتدا دروس گذشته را سریع مرور کنید. طبق تکنیک انباشتی تکراری، مطالعه دروس باید مانند غذا خوردن به صورت لقمه لقمه باشد تا حافظه انسان، لحظه به لحظه در وظیفه خود موفق‌تر و دقیق‌تر عمل کند.

البته زمان مرور دروس گذشته، همواره بسیار کوتاه است و از ۱۰ دقیقه بیش‌تر نمی‌شود. مرور باید سریع، دقیق و با هدف تداعی مطالب مطالعه شده گذشته انجام شود. این یک تکنیک عملی برای تداوم مرور است.