

ماه	نام دوره	فعالیت
مهر- آبان- آذر بهمن- اسفند	_____	مطالعه همگام با برنامه
دی	امتحانات ترم ۱	جمع‌بندی مبحثی پیش ۱
اردیبهشت	امتحانات ترم ۲	جمع‌بندی مبحثی پیش ۲
فروردین	دوره‌ی مطالعاتی نوروز	جمع‌بندی دروس پایه
خرداد	جمع‌بندی	جمع‌بندی تمامی دروس

# مرور با دوباره خوانی؟!!

## اهداف مرور:

- انتقال مطالب به حافظه‌ی بلندمدت
- عدم فراموشی (حفظ مطالب)
- ایجاد تسلط

## شیوه‌ی مرور:

بسیاری از داوطلبان کنکور، مرور را با دوباره‌خواندن اشتباه می‌گیرند و به‌جای این‌که مطلبی را مرور کنند، دوباره می‌خوانند اما واقعیت این است که شیوه‌ی درست مرور، این نیست. اتلاف وقت، یکی از اثرات عدم استفاده از شیوه‌ی صحیح مرور است. در روش صحیح، شما باید از روی منابع مرور، عناوین را مطالعه و سعی کنید با استفاده از ذهن خود، نکات اصلی و فرعی را یادآوری نمایید. در واقع در این روش، شما مطالب را ذهنی یادآوری می‌کنید و اگر نتوانستید، باید با مراجعه به منبع اصلی (کتاب یا جزوه)، نکته‌ی موردنظر را اصلاح کنید. یعنی اگر نتوانستید مطلب مورد نظر را یادآوری کنید، آن را بهتر به ذهن‌تان بسپارید. یکی از ویژگی‌های مهم این روش، این است که اگر شما مطلبی را فراموش کرده باشید، متوجه می‌شوید و آن را مطالعه می‌کنید.

## منابع مرور:

یکی از مهم‌ترین دغدغه‌ها و نگرانی‌های داوطلبان کنکور، منابع مرور است. شاید یکی از مهم‌ترین عوامل در موفقیت داوطلبان، استفاده‌ی درست از فرصت‌های‌شان است. این‌که ما مطالب را از روی کتاب و جزوه مرور کنیم، خوب است اما به دلیل اتلاف وقت، باید به‌دنبال روش‌های مؤثرتری باشیم.

منبع دیگر مرور، تست‌زنی‌ست. در این روش، داوطلبان با زدن تست‌های مبحث موردنظر، آن را مرور می‌کنند. این روش نیز نمی‌تواند همه‌ی نیازهای داوطلبان را تأمین کند چراکه ممکن است یک مجموعه‌تست، دربرگیرنده‌ی تمامی نکات نباشد و این امر، سبب می‌شود به بخشی از نکاتی که فراموش کرده‌ایم، دسترسی نداشته باشیم اما منبع مناسب برای مرور، خلاصه‌نویسی‌های ماست. اگر در نوشتن خلاصه، دقت کنیم که البته این، به معنی نوشتن همه‌ی مطالب نیست، اما به‌طور قطع، می‌توانیم ضمن صرفه‌جویی در زمان، تمامی مطالب را هم کنترل کنیم.

حجم بالای مباحث آزمون کنکور، همواره از عوامل مؤثر بر فراموشی و مواجهه‌ی داوطلبان با مشکل فراموشی و بی‌نظمی در مطالعه بوده است. ضرورت انتقال مطالب به حافظه‌ی بلندمدت، به دلیل عدم وجود تمرکز در شب امتحان برای آزمون کنکور در کنار این حجم بالای مباحث، اغلب سبب سردرگمی داوطلبان در ماه‌های پایانی خواهد شد.

متخصصان مطالعه و یادگیری، بر این باورند که بهترین راه انتقال مطالب به حافظه‌ی بلندمدت، مرورهای منظم و متوالی‌ست. مرور، علاوه بر انتقال مطالب به حافظه‌ی بلندمدت، سبب ایجاد تسلط که نیاز اصلی سرعت عمل است نیز خواهد شد. در واقع تنها داوطلبانی در جلسه‌ی آزمون می‌توانند متناسب با سرعت آزمون، به سؤالات پاسخ‌دهند که تسلط کافی روی سؤالات داشته باشند. یکی از عوامل مؤثر بر این کار نیز مرور و تکرارهای متوالی‌ست.

اهمیت مرور، به‌خصوص در آزمون کنکور، به قدری زیاد است که قاطعانه می‌توان گفت هیچ داوطلبی نمی‌تواند بدون مرور، نتیجه‌ی خوبی کسب‌نماید. به همین دلیل در این شماره قصد داریم در مورد مرور، شیوه‌های درست آن، فواصل زمانی و... برای‌تان توضیح دهیم اما پیش از آن می‌خواهیم در مورد اهداف و انواع مرور، مطالبی را مورد بررسی قرار دهیم.

## انواع مرور:

فواصل زمانی مطالعه تا آزمون کنکور، متناسب با زمان مربوطه تغییر می‌کند. همان‌طور که در جدول مقابل ملاحظه می‌کنید، در سه زمان (نیمه‌ی دوم دی‌ماه، دوره‌ی مطالعاتی نوروز و نیمه‌ی دوم اردیبهشت) فعالیت اصلی داوطلب، مرور و جمع‌بندی مبحثی‌ست. بنابراین، یکی از انواع مرور، مرور بخشی از مباحث کنکور در زمان مربوطه است اما به‌طور حتم، در سایر زمان‌ها هم باید مطالب مرور شوند و این دوره‌ها نمی‌تواند به‌تنهایی کافی باشد.

زمانی‌ست؛ این‌که ما مطلبی را مطالعه می‌کنیم اما پس از مدتی نمی‌توانیم آن را به‌درستی یادآوری کنیم، به‌طور قطع به یادگیری ما و فواصل زمانی مرور مربوط خواهد شد. درضمن، یکی از دلایل طولانی‌شدن مرور هم فواصل زمانی‌ست. برای نمونه اگر داوطلبی مطلبی را در ۳۰ دقیقه مطالعه می‌کند و در مرور اول، برای آن ۲۰ دقیقه وقت می‌گذارد اما داوطلب دیگر، ۱۰ دقیقه، قطعاً به فاصله‌ی مطالعه تا مرور هم مربوط می‌شود. بنابراین و با توجه به اهمیت مرور، ۲ نوع فاصله‌ی زمانی مناسب برای «مرور» به شرح زیر پیشنهاد می‌شود:

### الف) فواصل زمانی مطابق منحنی فراموشی:

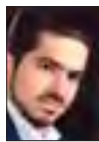
منحنی فراموشی نشان می‌دهد که پس از مطالعه در زمان‌های مفید، مطلب مورد مطالعه بیش‌تر فراموش می‌شود. درواقع، از زمانی که ما مطلبی را مطالعه می‌کنیم، روز بعد، ۱ هفته بعد، ۱ ماه و ۳ ماه بعد، مطلب در بیش‌ترین حالت فراموشی قرار می‌گیرد. بنابراین، اگر داوطلبی طبق این فواصل، مطلبی را مرور کند، به‌یقین به حافظه‌ی بلندمدت او منتقل خواهد شد.

شما می‌توانید برای حفظ و فراموش نکردن این فواصل، آن‌ها را در تقویم یادداشت کنید. به این ترتیب، کافی‌ست هر شب حدود ۱ ساعت از برنامه‌ی مطالعاتی خود را به مرور اختصاص دهید و در این زمان، با استفاده از خلاصه‌نویسی‌ها (الگوی یادآوری) و نیز تقویم زمانی مرور، مطالب موردنظر را مرور کنید.

### ب) همگام با برنامه (دبیر) به صورت پوششی:

یکی از راه‌های دیگر مرور، این است که زمانی که فصل ۲ به اتمام رسید، فصل ۱ و ۲ را مرور کنید و زمانی که فصل ۳ به اتمام رسید، فصل ۱ و ۲ و ۳ را. یادتان باشد که مطالعه‌ی شما زمانی اثربخش خواهد بود که با مرورهای متوالی، مطالب را در ذهن‌تان نگاه‌دارید. پس مرور را جدی و در طول روز، زمان مناسبی برای آن در نظر بگیرید.

در شماره‌ی بعد در مورد روش مطالعه‌ی دروس خواندنی برای‌تان توضیح خواهیم داد.



**محمد رضا پور دستمالچی**  
مشاور تحصیلی مدارس

۸۹ روز کنکور

### مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی

محمد رضا پور دستمالچی  
کارشناس آموزشی صدا و سیما و مشاور مدارس برتر تهران  
برگزاری کارگاه‌های یک‌روزه‌ی موفقیت در کنکور، در تهران و شهرستان‌ها

تلفن: ۸۸۹۱۵۲۸۱

بهترین راه این‌گونه خلاصه‌نویسی، روش رسم الگوها و یادآوری (دسته‌بندی مطالب) است. سعی کنید در این روش، از هر مطلب یا موضوعی که مطالعه می‌کنید، دست‌کم یک ارتباط‌دهنده (کلمه‌ی یادآوری کننده) یادداشت کنید تا در هنگام مرور، با دیدن آن بتوانید مطلب اصلی را یادآوری کنید.

### فواصل زمانی نادرست مرور:

#### الف) بر اساس احساس:

برخی داوطلبان بر اساس احساس، مرور می‌کنند! این‌گونه دانش‌آموزان معتقدند اگر مطلبی را فراموش کنند، متوجه خواهند شد و آن را مرور می‌کنند، درحالی‌که قطعاً فکر کردن به همه‌ی مطالب، ممکن نخواهد بود و به‌یقین، مطالبی وجود خواهد داشت که نمی‌توانیم آن‌ها را کنترل ذهنی کنیم و این موضوع، سبب فراموشی مطالب می‌شود. درواقع، ممکن است شما به یاد مطلبی نیفتید و تا انتهای سال هم به مرور آن فکر نکنید که قطعاً در نتیجه‌ی شما مؤثر خواهد بود.

#### ب) آزمون‌های آزمایشی:

برخی داوطلبان تلاش می‌کنند همگام با برنامه‌های یک آزمون آزمایشی، مطالب را مرور کنند. البته این روش از روش قبلی، خیلی بهتر است اما معایب بسیار زیادی هم دارد؛ یکی از معایب آن، شرطی‌شدن است؛ این‌که ما عادت می‌کنیم پیش از کنکورهای آزمایشی، مطالب را مرور کنیم اما شب پیش از کنکور نمی‌توانیم این کار را انجام دهیم و این قطعاً ذهن ما را آزار خواهد داد و ممکن است سبب بی‌خوابی ما شود. کاذب بودن نتیجه‌ی آزمون، تأثیر دیگری‌ست که مرور پیش از آزمون‌های آزمایشی خواهد داشت و سبب می‌شود نتوانید نتیجه‌ی واقعی خود را ارزیابی کنید چون وقتی پیش از آزمون، مباحث را مرور می‌کنید، قطعاً نتیجه‌ی بهتری خواهید گرفت که ممکن است با نتیجه‌ی شما هم‌خوانی نداشته باشد.

#### ج) مرورهای هفتگی و ماهیانه:

در این روش، شما باید در انتهای هر هفته، مباحث تدریس شده در هفته‌ی مربوطه و در انتهای هر ماه، مطالب مربوط به آن ماه را مرور کنید. این کار اگرچه از ۲ روش قبلی بهتر است، اما باز هم اشکالاتی دارد؛ یکی از بزرگ‌ترین اشکالات آن، به‌هم خوردن نظم در مطالعه است. درواقع، شما یک روز از هفته را از دست می‌دهید و نمی‌توانید پیش‌روی داشته باشید، ضمن این‌که افزایش حجم مباحث پس از چند ماه، سبب می‌شود نتوانید در یک روز، تمامی مباحث قبلی را مرور کنید و اگر هم بخواهید فقط مطالب مربوط به همان ماه را مرور کنید، مسلماً کافی نخواهد بود.

#### فواصل زمانی صحیح مرور:

شاید بتوان گفت مهم‌ترین نکته در مورد «مرور»، همین فواصل