



نکات مشاوره‌ای (جمع‌بندی و مرور)

عاطفه قاضی نظام / مشاور مبتکران

مرور، عبارت است از تثبیت مطالعات قبلی، نه یادگیری و نه اضافه کردن به حجم مطالبی که دوره نشده و در حافظه‌تان تثبیت نشده است؛ زیرا شما با اختصاص این وقت بسیار مهم به خواندن مطالب جدید، وقت خود را از دست می‌دهید. بنابراین دوران جمع‌بندی، وقت دوباره خوانی است. فواید مهم مرور کردن شامل: آشنایی با نقاط ضعف و قوت، جلوگیری از تکرار آموخته‌ها، تثبیت اطلاعات در ذهن، حل مشکل فراموشی، انسجام ذهنی و... می‌باشد. مرور، نیاز به تمرکز فراوان دارد. با مرور کردن می‌توانید در مدت زمان کمتر بیش‌ترین حجم درسی را با بهترین کیفیت در ذهن خود تثبیت کنید و سامان دهید تا در هنگام آزمون به راحتی برای‌تان قابل بازیابی باشد. این را بدانید که در دوران جمع‌بندی چگونگی تمام کردن درس‌ها مهم است.

روش صحیح جمع‌بندی و مرور

ابتدا باید یک برنامه‌ی جامع و دقیق بنویسید (چه مبحثی، کدام منابع و...). همیشه از درس‌ها و مباحثی شروع کنید که ضعف بیشتری در آن‌ها احساس می‌کنید و اولویت را به مرور درس‌هایی بدهید که مدت بیشتری از مطالعه‌شان گذشته است. در برنامه‌ای که در نظر گرفته‌اید، سعی کنید زمان کافی به مرور بخش‌هایی که به آن‌ها تسلط داشته‌اید، اختصاص دهید تا میزان استرس شما کاهش یابد؛ برای این منظور می‌توانید از خلاصه‌ها و تست‌های علامت‌گذاری شده‌ی خود کمک بگیرید. برای جمع‌بندی درس‌ها در ابتدا خلاصه‌هایی که قبلاً موقع مطالعه از روی درسنامه‌ها و یا جزوات نوشتید، نگاه بیندازید و بعد به سراغ تست بروید. اگر خلاصه‌نویسی‌های شما کامل نیست، این دوره، فرصت بسیار مناسبی است برای اینکه آن‌ها را کامل نمایید.

این را بدانید که همه‌ی درس‌ها را نباید یک جور خواند و مرور کرد. در مرور درس‌هایی مانند ریاضیات و فیزیک، اهمیت حل تمرین و تست زنی بیشتر از مطالعه‌ی متن کتاب و جزوه‌ی درسی است. بهتر است که مفاهیم و نکات مهم را به صورت مفهومی در قالب حل تمرین و تست‌ها درک کنید. برای جمع‌بندی درسی مانند شیمی هم‌چون جنبه‌ی حفظی بالایی دارد، بهتر است ابتدا متن کتاب و خلاصه‌های مربوط به نکات حفظی را با دقت مرور کنید و مسائل آن را نیز با تست زدن جمع‌بندی کنید.

در دوران جمع‌بندی، تحلیل کامل آزمون‌های پیشین را فراموش نکنید؛ زیرا مهم‌ترین منبع شما برای مرور می‌باشد. بنابراین پس از هر آزمون سعی کنید به دقت سوالات را بررسی کنید و نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کنید. سعی کنید که در دوره مرور، تست‌هایی را که طی دوران مطالعه غلط پاسخ داده و یا بی‌پاسخ گذاشته و بعد پاسخ‌شان را یاد گرفته‌اید، دوباره پاسخ دهید. این تست‌ها، اهمیت زیادی دارند؛ زیرا اشتباهاتی که قبلاً داشته‌اید، یادآوری می‌شوند.

در انتهای مرور مطالب هر درس، باید بتوانید مطالب درسی را خلاصه تر و منظم تر به ذهن بسپارید. باید سعی کنید با درک مفاهیم اصلی بین آموخته‌های‌تان ارتباط برقرار کنید.

