

مرور چیست؟

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

سوال: آیا کار تمام شده است؟ قطعاً خیر!

- چرا؟

- به این دلیل که جایگاه درک مطلب بعد از خواندن دقیق، بستری 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» (۱) نام دارد؛ حافظه‌ای مهم، اما موقت که در مطالعه باید به عنوان یک واسطه به آن نگریسته شود. واسطه‌ای که وظیفه انتقال داده‌های ورودی از طریق مطالعه را به حافظه بلندمدت، به عهده دارد.

● پس:

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

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 ابتر می‌شود. به بیان ساده، بیشتر آنچه را که در زمان مطالعه به دست آورده‌ایم، به راحتی بر باد می‌رود.

● مرور هدفمند و سازمان‌دهی شده:

اساسی‌ترین عامل حفظ مطالب خوانده شده است.

اطلاعات مهم حافظه کوتاه مدت را که هنگام مطالعه به دست آمده، به حافظه بلندمدت منتقل می‌نماید.

زمان پایداری مطالب خوانده شده را در حافظه افزایش می‌دهد.

قشر خاکستری مغز (کورتکس) را فعال می‌کند.

مرور در کدام مرحله مطالعه صورت می‌گیرد؟

مرور یکی از قسمتهای مهم مرحله بعد از مطالعه است؛ یعنی - بر اساس یک زمان‌بندی دقیق که بعداً اشاره خواهیم کرد- پس از

اینکه خواندن، یادگیری و درک کامل صورت گرفت، مرور شروع می‌شود.

مرور، عامل یادگیری نیست؛ ولی یادآوری را تضمین می‌کند.

● چه چیزی را باید مرور کرد؟

اساساً در مرور، از یادداشت‌برداری‌هایی که هنگام مطالعه تهیه کرده‌ایم، استفاده می‌شود. البته می‌توان از روی منابع اصلی (کتاب، جزوه و...) هم مرور کرد که این کار نیز مفید است؛ اما مرور هر قدر صحیح‌تر و دقیق‌تر انجام شود، تأثیر آن قدرتمندتر و عمیق‌تر خواهد بود.

● جایگاه مرور در فهم مطالب چیست؟

فهم، شامل دو سطح و مرحله است که پس از هم به صورت مرتب صورت می‌گیرد. سطح اول فهم، ورود و پایداری اطلاعات خوانده

شده در حافظه بلندمدت است که هدف از آن، دسترسی ارادی به اطلاعات خونده شده در هر زمان است؛ مثلاً در زمان برگزاری

امتحان یا مباحثه یا تدریس، ما نیاز به فراخوانی کامل اطلاعاتی داریم که قبلاً مطالعه کرده‌ایم.

فهم سطح اول، پیش‌نیاز 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 نمی‌شود، مرور و جایگاه مرور در فهم مطلب، کاملاً روشن و مشخص می‌شود.

◇ مرور چگونه انجام می‌شود؟

مهم‌ترین عامل در چگونگی مرور، رعایت زمان‌بندی آن است. برای مثال، گیاهی تزئینی را تصور کنید که در گلدان زیبایی قرار دارد. آیا با یک آبیاری، ریشه‌های این گیاه می‌تواند برای همیشه از مخزن گلدان خود تغذیه کند؟ مطمئناً خیر؛ بلکه باید مثلاً هر ۳ روز یک‌بار به این گیاه آب داده شود؛ زیرا با هر بار آبیاری، نفوذ آب در خاک تا ۳ روز می‌تواند جوابگوی 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 می‌تواند از اطلاعات ورودی استفاده کند. اگر این اطلاعات ورودی را رها کنیم، پژمردگی ذهن و فراموشی مطالب، تنها نتیجه ممکن خواهد بود. پس از گذشت ۲۴ ساعت از زمان مطالعه، ۷۰ درصد از محتوای خوانده شده فراموش می‌شود. این نقطه به قله فراموشی معروف است. پس حتماً باید مطالب خوانده شده را یک روز بعد از مطالعه، دوباره مرور کرد تا پایداری مطالب حفظ شود. به جدول زیر دقت کنید:

نوع مرور شماره مرور زمان مرور مدت پایداری اطلاعات
الزامی : ۱ روز پس از مطالعه

۱۰ روز بعد از مرور اول

۱ ماه بعد از مرور دوم

۴ ماه بعد از مرور سوم

اختیاری ۱ سال بعد از مرور چهارم

۲ سال بعد از مرور پنجم

۵ سال بعد از مرور ششم

۱۰ سال بعد از مرور هفتم

۲۰ سال بعد از مرور هشتم

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

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 موفق تر و دقیق عمل کند. البته زمان مرور دروس گذشته، همواره بسیار کوتاه است و از ۱۰ دقیقه تجاوز نمی کند. مرور باید سریع، دقیق و با هدف تداعی مطالب مطالعه شده گذشته انجام شود. این یک تکنیک عملی برای تداوم مرور است. امام علی (علیه السلام) می فرمایند:

هر کس پی در پی در پی در پی را بزند و پافشاری کند، (در به رویش باز می شود) و داخل خواهد شد. (۴)

برای مطالعه بیشتر:

- ۱- شجری، ف؛ یادگیری خلاق؛ تهران، انجمن قلم ایران.
- ۲- حسامی، احمد؛ نردبان ترقی؛ انتشارات طلوع اندیشه.
- ۳- حسینی، سید محمدرضا؛ روشهای علمی در برنامه ریزی، مطالعه و یادگیری؛ انتشارات شلاک.

به کوشش

فاضل فرهادی

مشاور دبیرستان دوره اول متوسطه غیر دولتی سروش