8 مورد از تکنیک‌های مطالعه که هر کسی باید بدونه (بخش دوم)

در بسیاری از موارد افراد اذعان می کنند که هنگام خواندن کتاب یا مطلبی خوابشان می برد یا بی حال می شوند. اگر بخواهیم برخی موارد جسمانی و روانی مثل بیماری و فکر آشفته را کنار بگذاریم، می توان گفت که عدم آشنایی با تکنیک‌های مطالعه دلیل مناسبی برای نتیجه حاصل شده است.

در بخش اول مقاله به بررسی موارد ذیل پرداختیم:

1. فواید آشنای با تکنیک‌های مطالعه
2. تکنیک منحصر به فرد خود
3. تکنیک های مطالعه
   ضلع مطالعاتی
   مسیر یابی
   مرز محیطی
   کنترل فکر

در بخش دوم مقاله به بررسی موارد ذیل خواهیم پرداخت:

1. آسیب های عدم آشنایی با تکنیک‌های مطالعه
2. تکنیک‌های مطالعه
   حفظ تعادل
   نوبت دهی
   تقویت
   برگه طلایی
3. خلاصه نویسی، مرور و تست زنی

آسیب های عدم آشنایی با تکنیک‌های مطالعه

همانطور که در بخش اول مقاله ذکر شد افراد با شناخت نقاط قوت و ضعف خود می توانند کمک زیادی به کیفیت عملکرد خود نمایند. عده ای اهمیتی به این مسائل نداده و به آسیب هایی دچار می گردند. برخی از این موارد عبارت اند از:

1. اختصاص زمان بیش از حد به مطالعه محتوا
2. نا امیدی در نتیجه کند خوانی
3. عدم تمرکز ذهنی به دلیل وسواس مطالعاتی
4. نتیجه نامناسب در آزمون های آزمایشی
5. فاصله گرفتن از درس
6. گرایش به امور بیهوده
7. نرسیدن به هدف مورد انتظار

مرکز مشاوره راز ماندگار

8. بی حالی و خواب آلودگی حین مطالعه
9. عدم ماندگاری و ثبات مطالب در ذهن

تکنیک‌های مطالعه

این تکنیک ها مهارت هایی هستند که در جهت بهبود فرآیند یادگیری و مطالعه به کار می روند. هر فرد بسته به هدفی که دارد، روش خاصی را برای خود بر می گزیند. در ادامه به بررسی 4 مورد دیگر از 8 تکنیک مطالعه می پردازیم.

1) **تکنیک حفظ تعادل**

در این تکنیک لازم است که افراد زندگی خود را دچار یکنواختی کامل نکنند. درست است که فرد متناسب با ارزش هدف، باید خود و زندگی را وقف رسیدن به آن نماید اما نتایج تحقیقات نشان می دهد افرادی که در کنار مطالعه، به کاری پاره وقت نا مرتبط می پردازند، به نتایج بهتری دست می یابند.
دلیل این است که ذهن دچار یکنواختی و خستگی نمی شود. و گنجایش مغز افزایش پیدا می کند. پس ایجاد تعادل میان امور در زندگی مهم است.

لازم است بدانید که به لحاظ علمی، زمانی که شما بعد از مطالعه به کاری، بر فرض مثال آشپزی، می پردازید مغز فرصت این را پیدا می کند که مطالب مطالعه شده را پردازش و دسته بندی نماید. زیرا آشپزی امری متفاوت از مطالعه بوده و دسته بندی جداگانه ای در مغز دارد.

2) **تکنیک نوبت دهی**

کارهایتان را اولویت بندی کنید و بر حسب همین نوبت دهی،برنامه ریزی خود را تنظیم نمایید. اهمیت این مورد در تکنیک‌های مطالعه زمانی مشخص می شود که دیگر دچار سردرگمی نخواهید شد زیرا از رتبه هر کدام مطلع هستید.
در این تکنیک هر چه کار از اهمیت و ارزش بالایی برخوردار باشد شماره کمتری دریافت می کند و هرچه از میزان ضرورت کمتری برخوردار باشد شماره بیشتری می گیرد. و در نهایت با توجه به اهمیت کار، به همه آن ها خواهید رسید.

نکته: در تکنیک نوبت دهی نیاز به تلفیق با تکنیک حفظ تعادل می باشد. و تعلق خاطر به دست آمده کمک کننده است.

3) **تکنیک تقویت**

در تکنیک‌های مطالعه باید دقت داشته باشید که از هر فرصتی برای تقویت مطالعه استفاده کنید. و پاداشی برای کار مثبتی که انجام داده اید در نظر بگیرید. اگر برخلاف روزهای قبل توانستید در زمان مناسبی از خواب بیدار شوید پاداشی به عنوان تقویت این رفتار در نظر بگیرید.

در امر مطالعه نیز اگر توانستید به هدف مشخص شده در برنامه دست یابید جایزه ای در نظر بگیرید مثل گردش با دوستان در روز تعطیل.

در نقطه مقابل در صورتی که در رسیدن به اهداف کوتاهی کردید، تنبیهی معین کنید تا از بروز دوباره آن جلوگیری شده و یا از احتمال کمتری برخوردار شود.

4) **تکنیک برگه طلایی**

در این مود از تکنیک‌های مطالعه گفته می شود که همیشه از نکته برداری و یادداشت برداری استفاده کنید. این برگه ها در دوران مرور و جمع بندی از اهمیت بسزایی برخوردار هستند. و اطمینان خاطر خوبی به شما می دهند. به طور قابل توجهی در مرور زمان کمی به خود اختصاص می دهند.

در یادداشت برداری از اضافه نویسی خودداری کنید. کلمات و جملاتی انتخاب از متن اصلی انتخاب کنید که مفهوم دور آن می چرخد. استفاده از نمودارهای درختی بازدهی خوبی از خود نشان داده اند.

خلاصه نویسی، مرور و تست زنی

هر کدام از این سه مورد به نوبه خود نقش زیادی در نگهداری و تثبیت مطالب یادگیری شده در ذهن دارند. در خلاصه نویسی مثل تکنیک بالا باید از زیاده نویسی جلوگیری شود تا در زمان مرور خسته کننده نباشد.

ایستگاه های مرور مطالب یادگیری شده در تثبیت محتوا بسیار مهم است. در زمینه تست زنی نیز نتیجه کار خود را خواهید دید. میزان درصدی که در تست های آموزشی دریافت می کنید به جهت آموزشی بودن، از اهمیت کمتری نسبت به تست های سنجشی برخوردار هستند. تست سنجشی نتیجه فرآیند یادگیری شما از ابتدا تا انتها را نشان می دهد.

در این بخش از مقاله تکنیک‌های مطالعه 4 مورد دیگر را مورد بررسی قرار دادیم، در صورتی که پاسخی برای سوالات خود نیافته اید، می توانید جهت مشاوره تحصیلی با مشاورین راز ماندگار در ارتباط باشید.