

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

لازمه رسیدن به موفقیت در هر کاری آمادگی و آگاهی بیشتر است. هرچه این آگاهی بیشتر باشد افراد با تسلط بیشتری به مسیر خود ادامه می دهند. دانشجویان و بخصوص دانش آموزان، جزء دسته های خاصی هستند که حتما باید تکنیک‌های مطالعه، خلاصه نویسی، تست زنی و مرور را فرا گرفته باشند.

بیشتر دانش آموزان و حتی دانشجویان به دلیل عدم تجربه و نبود مشاور مناسب، مسیرهای اشتباه خود را همچنان ادامه می دهند. دانش آموزی که در یادگیری کتاب عربی دچار مشکل است، بدون برطرف نمودن مشکل یا تصحیح عملکرد، دست از مطالعه می کشد. در صورتی که اگر روش مطالعه مناسب را می دانست، بازده بیشتری از خود نشان می داد.

در ادامه قصد داریم شما را به شناخت مناسبی از تکنیک‌های مطالعه برسانیم. در صورت داشتن هر گونه سوال، با ما باشید تا پاسخی برای آن بیابید.

فواید آشنایی با تکنیک‌های مطالعه

آشنایی با تکنیک ها می تواند از بروز بسیاری درگیری های روانی و جسمانی پیشگیری و در مقابل سلامت روان و جسم را فزونی بخشد. که عبارت اند از:

1. جلوگیری از اتلاف زمان
2. استفاده بهتر از زمان
3. عدم خستگی با بازدهی مناسب
4. کاهش استرس مطالعاتی
5. افزایش آرامش
6. جلوگیری از وسواس و کندی مطالعاتی
7. رسیدن به موقع به اهداف
8. کیفیت ماندگاری بهتر محتوا
9. افزایش کنترل روانی و فردی
10. داشتن روحیه ای مثبت و با انگیزه

بسته به فرد می تواند فواید دیگری نیز دارا باشد. موارد ذکر شده را می توان به صورت عکس درباره عدم آشنایی با تکنیک‌های مطالعه نام برد.

تکنیک منحصر به فرد خود

قبل از شروع قسمت اصلی مقاله لازم است بدانید که بسیاری از داوطلبان موفق کنکورهای سراسری، روش مطالعه خاص خود را داشته اند. این منحصر به فرد بودن برخاسته از خودشناسی و شناخت ذهن و بدن است. لزومی ندارد همه افراد از یک تکنیک استفاده نمایند، بلکه برای شروع، روش درست را برای خود انتخاب کرده و سپس آن را به مرور شخصی سازی نمایید.

تکنیک‌های مطالعه

افراد با شناخت خود و نقاط قوت و ضعفی که در هر زمینه‌ای دارند، می توانند بهره وری خود را افزایش دهند. مطالعه و یادگیری از این قاعده مستثنی نیستند. از مهم ترین دلایل شناخت تکنیک‌های مطالعه جلوگیری از اتلاف زمان و ناامیدی است. در ادامه به بررسی 8 مورد از تکنیک‌های مطالعه خواهیم پرداخت.

1) تکنیک ضلع مطالعاتی

افراد بر حسب نحوه یادگیری به 5 ضلع تقسیم می شوند. چگونگی یادگیری و مطالعه در هر کدام از این ضلع ها متفاوت می باشد. پس خودشناسی بیشتر به شناخت ضلع مطالعاتی منجر می شود.

ضلع نوشتاری: فردی که میزان بازدهی بیشتری در زمان نوشتن مطالب دارد، در این ضلع قرار می گیرد. لذا این گروه از افراد باید مطالعات خود را به گونه ای تنظیم نمایند که از نوشتن، زیاد استفاده کنند.

نکته: باید توجه گردد، نوشتن زمان زیادی از وی نگیرد.

ضلع شنیداری: افرادی هستند که به خوبی سخنرانی ها و آهنگ ها در ذهنشان باقی می ماند. این گروه بهره وری بالاتری در زمان استفاده از صوت ها دارند. بنابراین اگر بتوانند متون را به صوت تبدیل نمایند، موفقیت بیشتری کسب خواهند نمود.

ضلع تصویری: در عده ای از مردم تصاویر و فیلم ها به خوبی در ذهن مانده و تثبیت می شود. استفاده از مطالب به صورت شکل، جدول، نمودار و... می تواند به این گروه از افراد کمک زیادی کند.

ضلع تجربی: معمولا ماندگارترین مطالب و یادگیری‌ها، متعلق به تجربه مستقیم آن عمل است. در امر مطالعه این عمل محدود است. اما با استفاده از فلش کارت و ساخت شکل‌ها، امکان بهبود عملکرد وجود دارد.

ضلع خواندن: اکثریت مردم به دلیل عدم شناخت خود از عمومی ترین ضلع استفاده می کنند. در این ضلع فرد با مطالعه و خواندن یادگیری را انجام می دهد. معمولا در همه ضلع های قبل دیده می شود.

(2) تکنیک مسیر یابی

آشپزی که می داند قصد درست کردن چه غذایی(هدف) را دارد، زمان خود را صرف آن غذا می کند. حال اگر از زمان دقیق استفاده از ادویه ها و دستور پخت اطلاع داشته باشد، در زمان از پیش تعیین شده به هدفش خواهد رسید. دانش آموزی که برنامه ریزی خوبی برای مسیر خود تا هدف داشته باشد از سردرگمی و بیراهه رفتن در امان است. این برنامه ریزی و هدف ها می بایست کوتاه،میان و بلند مدت باشد. وی باید بداند از کجا شروع کرده و در چه زمانی چه دستاوردی داشته باشد.

(3) تکنیک مرز محیطی

بنظر شما روی تخت خوابی که ساعاتی از روز را روی آن می خوابید، به خوبی می توانید مطالعه کنید؟! قطعاً نه، شاید هم بتوانید اما آنقدر خمیازه خواهید کشید تا بالاخره بخوابید! یکی از تکنیک‌های مطالعه داشتن محیط و مکانی مناسب برای یادگیری است. جایی که تداومی کننده و یادآور مواردی مثل خواب، بازی، خاطرات و... نباشد. محیطی که خنثی و عاری از هرگونه مزاحمت است.

(4) تکنیک کنترل فکر

اکثریت تجربه این را داشته ایم که به هنگام مطالعه، حتی خاطره ای که اصلاً از دوران کودکی به خاطر نداشته ایم به یادمان آمده است!!! یا افکار متفاوتی که دائم به ذهن خطور می کنند! این مورد از تکنیک‌های مطالعه می گوید که با قاطعیت با این افکار برخورد کنید و اجازه ورود به ذهنتان ندهید. از جمله تکنیک هایی که می توان برای کنترل افکار استفاده نمود، تکنیک های گشتالتی است.

در این تکنیک فرد بایستی کاغذی در کنار خود بگذارد و هر بار که فکری به ذهن خطور کرد، تیکی بر روی برگه بزند. و به مرور در روزهای آتی سعی نماید میزان

تیک ها را کمتر کند.
در تکنیک دیگری، فرد در طول روز به مدت 15 دقیقه، زمان خاصی برای فکر کردن اختصاص می دهد. و به تفکر درباره مسائل وارد شده به ذهن می پردازد. ادامه این روند موجب اشباع شدن آن فکر می گردد.

نکته: تکنیک ها می توانند از شخصی به شخص دیگر به دلیل تفاوت های فردی متفاوت باشند.

در بخش اول مقاله سعی بر بررسی 4 مورد از تکنیک های مطالعه را داشتیم. در صورتی که پاسخی برای پرسش های خود نیافته اید، بخش دوم مقاله را نیز مطالعه نمایید.
در صورت نیاز به راهنمایی و اشکال در مطالعه، می توانید جهت مشاوره تحصیلی با مشاورین راز ماندگار در ارتباط باشید.

مشاوره راز ماندگار