

Come pianificare lo studio in modo naturale ed efficace

## **Description**



Photo by Polina Tankilevitch on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

Prima o poi nella propria vita occorre affrontare uno o più cicli di studio. Può essere al liceo. Oppure può accadere quando si comincia l'università, oppure ancora dopo la laurea, se uno per esempio deve proseguire con il dottorato. Anche quando si fa un nuovo lavoro ci si deve spesso aggiornare. In tanti provano stress in queste occasioni. Avvertono tanta fatica e sono sommersi dalle difficoltà. **Come pianificare il proprio studio**, il proprio apprendimento in modo sereno, naturale ed efficace? Ci occupiamo di ciò in questo articolo.

## Sai già tutto

E lo facciamo a partire da una premessa importante secondo la quale **tutto ciò che noi vogliamo conoscere di nuovo, in realtà, lo conosciamo da sempre**. Le nuove informazioni ci appartengono. Già siamo edotti rispetto ad esse. Il senso comune dice il contrario. Non sono preparato sull'argomento? Quindi devo studiarlo, devo farlo entrare per così dire, nella mia testa. E quando ciò avviene con stenti siamo soliti esprimerci in questo modo: proprio non mi entra in testa. E se, invece, la materia che vogliamo studiare, i suoi elementi, i suoi principi ci appartenessero già? Qualsiasi amante con cui vogliamo vivere non arriva dall'esterno ma siamo già uniti da sempre con questa persona. In qualsiasi posto vogliamo andare, noi ci siamo già. Qualsiasi informazione e conoscenza noi vogliamo acquisire ci appartiene da sempre. Che ci crediamo o no ha poca importanza. Quel che conta è l'approccio naturale, spontaneo. In questo processo non c'è soluzione di continuità tra noi e i nuovi studi. Siamo un tutt'uno. **Il cervello deve solo ricordare le informazioni che ci occorrono**. E la buona notizia è che lo fa da solo. Senza alcuno sforzo. Facciamo un paio di esempi. Giusto per capirci. Siamo in cucina. Ci viene in mente che la porta di casa quando siamo entrati è rimasta aperta. Vogliamo andare a chiuderla e attraversiamo il soggiorno per farlo. Ma mentre ci stiamo recando per compiere questa operazione ce ne dimentichiamo. Proviamo a sforzarci cercando di capire perché ci siamo spostati, che cosa dovevamo fare e il più delle volte non riusciamo a ricordarlo. E paradossalmente più ci sforziamo meno ricordiamo la nostra intenzione. Capita molte volte che tornando indietro e facendo altre attività il cervello da solo se ne ricordi. Altro esempio. Stiamo parlando con una persona affrontando un certo discorso. Vogliamo citare il nome di qualcuno o di un luogo ma in quel momento una parola o un termine non affiora. Proviamo a fare degli sforzi per ricordarcelo. Ma proprio non viene fuori. Poi in altri istanti quella parola spunta magicamente. Il cervello ha fatto tutto da solo.

## Il nostro ruolo

Il nostro ruolo è quello di coordinare quest'attività, cioè **innescare l'intenzione**: fare in modo che istintivamente le vie della conoscenza ci portino in quei luoghi dove siamo stati, dai quali in realtà mai ci separiamo. Per riacquisire ciò che sappiamo dalla notte dei tempi. Un ruolo questo, ovviamente, di responsabilità in cui siamo attivi nel cercare di comprendere, o meglio di riprendere, le nostre nozioni. Se invece siamo passivi di fronte a ciò non inneschiamo questo processo. Ma lo assumiamo dall'esterno. Siamo spettatori invece che persone attive. E quindi subiamo l'apprendimento invece di dirigerlo, come è bene che accada.

## Il perché

A patto che abbiamo ben presente **la motivazione** per cui noi ci dedichiamo a un nuovo studio. Se partiamo dal perché la via per arrivare alla meta diventa più chiara. Se questo perché è oscuro o ignoto non sappiamo in che direzione andare. È un po' come cercare di usare il navigatore senza alcun indirizzo: diventa inutile.

## La ricerca dei materiali

Una volta che abbiamo presente che le conoscenze che vogliamo acquisire ci appartengono di default, che noi, responsabilmente, prendiamo il ruolo di conduttori, di guida, nel percorso che vogliamo compiere e che sappiamo benissimo perché lo stiamo facendo arriva questa domanda: **di cosa ho bisogno?** Vale a dire: quale equipaggiamento bisogna avere per percorrere le vie che devo seguire? Devo andare al Polo Nord? Avrò bisogno di una slitta di cani probabilmente, avrò bisogno di un certo tipo di cibo in scatola e via dicendo. Devo andare intorno all'equatore? Avrò certamente necessità di altri strumenti e altri elementi ancora. Quindi quali necessità ci sono per il mio nuovo studio? Quali testi devo andare a prendere? Dove si trovano? Quanto costano? Quali articoli devo leggere? Li devo scaricare? Sono già stampati? Devo fare ricerche in biblioteca? Devo vedere dei video da qualche parte? Ho bisogno di informazioni che alcune persone possono darmi? Devo fare altre ricerche? Stiliamo l'elenco di tutti i materiali che ci occorrono e procuriamoceli tutti, il prima possibile.

## I punti chiave

Dopodiché diamo uno sguardo a tutto questo materiale. **Che cosa conosco già della materia che mi accingo a studiare?** Ci sarà pure almeno un elemento. Anche per sentito dire. Mettiamola per iscritto questa informazione. O queste informazioni nel caso siano più di una. Fatta questa operazione andiamo alla ricerca delle **parole chiave** nel materiale di studio. Devo studiare il motore di un'automobile, giusto per fare un esempio? Allora le parole chiave saranno: testata, batteria, spinterogeno, ecc. Devo studiare informatica? Allora forse le parole chiave saranno hardware, software, bit, ecc. Di solito queste parole chiave si trovano in due luoghi. Il primo è l'indice nel caso di un testo. Il titolo se dobbiamo seguire un corso. Il secondo è costituito dai paragrafi se c'è un libro, un book, un PDF rispetto all'argomento che sarà nostro oggetto di studio. Diamo una veloce lettura ad alcuni paragrafi e tiriamo fuori le parole chiave che ci sembrano importanti. Poi vediamo che relazione

c'è tra esse e le informazioni che noi avevamo già. Abbiamo così la traccia del nostro nuovo viaggio: dei punti di riferimento. Così non vaghiamo alla cieca.

## Il tempo

A questo punto ci saremmo fatti un'idea del materiale che abbiamo sottomano, di che cosa studieremo. Ed entra quindi in gioco **la variabile tempo**. Rispetto ad essa le espressioni più comuni sono: non ho tempo, se avessi tempo, il tempo mi sfugge di mano e via dicendo. Sembrerebbe che sia qualcosa di più forte di noi che ci scorre davanti rispetto al quale noi rimaniamo osservatori. Ma abbiamo già visto che in realtà siamo responsabili del nostro apprendimento. Quindi perché sprecare il tempo? Grandi geni del passato come Leonardo, Michelangelo, gli illuministi, gli inventori, gli scienziati, grandi imprenditori di oggi come Richard Branson, Elon Musk, Bill Gates, o scrittori e altri ancora hanno la stessa quantità di tempo che abbiamo noi: 24 ore al giorno. Perché nello stesso arco di tempo molti riescono ad apprendere tanto e altri no? È davvero ingestibile poi questo tempo?

**Molto dipende dalle abitudini che assumiamo.** E qui la classificazione è semplice: ci sono abitudini che favoriscono l'apprendimento e altre che lo bloccano. Abbiamo l'abitudine, per esempio, di alzarci tardi al mattino, di stare a lungo a chiacchierare, di vedere molta televisione? Ecco già tre routine che costituiscono dei veri e propri vampiri del nostro tempo che, tanto per cominciare, sono da mitigare perlomeno. Poi vediamo quali sono le buone abitudini di chi fa dell'apprendimento una delle chiavi del proprio successo. Per esempio ci accorgiamo che ci sono persone che leggono tanto e lo fanno di mattina. Prima ancora di mettersi a lavorare. Ci sono ovviamente delle tecniche semplici ed efficaci come **la matrice di Eisenhower** che permette di suddividere ciò che è urgente e importante da ciò che è importante ma non urgente e da ciò che è solo urgente ma non importante e, infine, da ciò che non è né urgente né importante. Se noi dividiamo le nostre attività in queste quattro categorie e lo facciamo ogni giorno ci apparirà chiaro nella prima colonna in alto a sinistra ciò che è urgente ed importante, ciò che va fatto subito, ciò che va fatto dopo e ciò che va completamente evitato o delegato.

## Gli obiettivi

Nella variabile tempo rientrano gli obiettivi sui quali possiamo fare delle ricerche online circa la loro gestione. Qui considereremo tre aspetti. Il primo è che **debbono essere realistici**. Inutile dire che studieremo 100, 150, 200 pagine al giorno. Magari lo facciamo uno due giorni ma al terzo siamo già crollati. Mettiamoci gli obiettivi più realistici, alla nostra portata. Non affidiamoci alla forza di volontà che è traditrice. La disciplina va anche bene ma a volte viene meno. Molto meglio affidarci alla costanza, al sapere che facciamo poco ma ogni giorno. **Scriviamo gli obiettivi** che vogliamo raggiungere. Come, per esempio: io oggi studio da pagina 5 a pagina 10; vedrò due video su YouTube; scriverò un paragrafo. ecc. Dopodiché lo facciamo. Verifichiamo a che punto siamo arrivati e il giorno dopo scriviamo i nostri nuovi obiettivi. La sera prima di andare a letto guardiamoli e scriviamo gli obiettivi del giorno successivo. In questo modo il nostro inconscio diventerà un nostro alleato e svegliandosi compirà esattamente ciò che abbiamo programmato attraverso la scrittura la sera prima. Apriamo anche **un diario del nostro apprendimento** nel quale scriveremo i progressi che facciamo, alcune considerazioni sulle nuove acquisizioni che ci vengono in mente, delle difficoltà che abbiamo avuto e

come abbiamo fatto per superarle. Diventerà un vademecum per i nostri studi man mano che ne scriveremo le pagine di giorno in giorno.

## Le persone

A questo punto siamo pronti per il calendario, la nostra tabella di marcia. Ma non abbiamo ancora il documento finale che dev'essere un vero e proprio piano di studi per realizzare il quale lo step successivo riguarda **la relazione con gli altri** a partire dai docenti del nostro corso di studi: chi sono e cosa hanno fatto prima? Quali sono le loro pubblicazioni? Dobbiamo conoscere il più possibile su loro. Anche perché se dobbiamo fare degli esami dobbiamo capire esattamente che tipo di impostazione danno agli argomenti. E che gioverà comprendere e mettere in atto. Occorre conoscere anche gli altri studenti del corso con i quali organizzarsi in alcune sessioni comuni, darsi una mano vicendevolmente. A volte c'è anche un tutor di certi corsi che è bene conoscere e con il quale mettersi in contatto e che è diverso, bisogna tenerlo presente, dal mentore che è bene avere anche. Il mentore è una persona che ha fatto degli studi uno degli elementi fondamentali della sua vita, della sua professione, dei suoi interessi. Possiamo rivolgerci a dei mentori che a volte sono dei coach che possono permetterci di migliorare le nostre performance di studio. Prova a farti guidare in un workshop sull'Apprendimento Smart che puoi [prenotare secondo le tue disponibilità](#).

## Le tecniche

Ci possiamo accorgere che nel nostro studio ci sono molte date, ad esempio. Allora abbiamo bisogno di alcune **tecniche per memorizzare** le date oppure molti nomi. Un libro che in questo ci può aiutare molto è [Il segreto di una memoria prodigiosa, tecniche di memorizzazione rapida](#) di Matteo Salvo. Oppure ci accorgiamo che ci sono grossi tomi da studiare. Ci chiediamo come faremo mai a tenere a mente tutta quella roba. In questo caso occorrerà imparare le **mappe mentali**. E qui i testi di [Tony Buzan](#) ci aiuterebbero moltissimo. Al mattino è anche bene preparare il corpo e la mente allo studio da fare attraverso della ginnastica specifica.

## Gli stili di vita

Occorrerà anche organizzare la propria vita attorno ad un nuovo stile di vita che favorisce il nostro nuovo ciclo di studi a partire dalla nutrizione. Ci sono cibi con troppi zuccheri raffinati ad esempio che appesantiscono il nostro corpo e che sono nocivi per le nostre le nostre cellule. Oppure altri ancora che tendono a farci addormentare con troppe proteine, per esempio, soprattutto della carne, che si digeriscono a fatica, soprattutto nel pomeriggio. Ci danno quel momento di abbocco che pensiamo essere naturale ma che naturale non è. Ci sono degli **alimenti che ci danno invece più energia**, che sono più leggeri ma che ci nutrono ugualmente. Occorrerà anche mettere a posto le relazioni con gli altri. Viviamo in famiglia o con un partner? Aggiornare tutti rispetto alle nostre nuove abitudini. Per farli stare tranquilli e non trasformarli in ostacoli ma in alleati dichiareremo loro che cosa si intende fare, in quale periodo e come. È importante anche poi dedicare dei momenti al relax, alle attività che amiamo di più, almeno una volta alla settimana, in maniera da rigenerarci e tornare sereni al nostro studio. A

questo punto siamo pronti per il nostro piano di studi che, ricapitolando, deve contenere:

- le informazioni che conosciamo già;
- le parole chiave che acquisiremo;
- gli obiettivi che vogliamo darci;
- la nostra tabella di marcia;
- le modifiche che dovremo fare al nostro stile di vita.

## Vieni al workshop

Di tutto questo e altro ancora parleremo in modo più dettagliato e specifico durante un [workshop sull'Apprendimento Smart](#) che terrò per Be-Fit: la palestra che ti permetterà di migliorare la tua qualità di vita e di avere maggiore conoscenza di te stesso. Si tratta di allenamenti per la tua mente ideati dalla mia amica coach [Raffaella Carbone](#). Prenotati subito perché ci sono pochi posti disponibili. Così avrai, il prima possibile, gli strumenti giusti per portare il tuo apprendimento ad un livello superiore e più efficace. [Vai all'agenda degli appuntamenti e riservati il tuo posto.](#)

### Category

1. Apprendimento

### Tags

1. abitudini
2. apprendimento
3. appuntamenti
4. libri
5. mappe mentali
6. memoria
7. obiettivi
8. tecniche
9. workshop

### Date Created

Marzo 2021

### Author

giuseppevitale