

وسواس هنگام مطالعه

وسواس هنگام مطالعه و کندی رابطه تنگاتنگی با همدیگر دارند، بنابراین لازم نیست یک فصل خاص را به کندی مطالعه اختصاص بدهیم بهتر است این دورا در ارتباط با همدیگر مورد بررسی قرار دهیم

وسواس هنگام مطالعه یعنی اینکه شما هرچند بار هم یک مطلب را مطالعه میکنید این فکر در ذهنتان بیداد میکند که مطلب را یاد نگرفتید و لازم است آن را دوباره بخوانید مشکل وسواس هنگام مطالعه در دختران شایع تر است ولی پسر های زیادی هم به آن مبتلا هستند، وسواس هنگام مطالعه صرفا با رعایت نکاتی که در ذیل یاد داشت میکنم قابل درمان میباشد

۱- حرکت رو به جلو داشته باشید

حرکت رو به جلو به این معنی است که، مثلا وقتی دارید صفحه دوم را مطالعه میکنید به هوای اینکه صفحه اول را خوب یاد نگرفتید دوباره به

صفحه یک بازنگردید، رو به جلو حرکت کنید و سعی کنید عدم تسلط خود را به مباحث در دفعات بعدی مرور و تکرار حل کنید

۲- بار اول مطالعه نمیتوانید به ریز به ریز نکات مسلط باشید

برخی از دانش آموزان فکر میکنند باید بار اول مطالعه به همه ریز نکات یک مبحث تسلط داشته باشند اما این فکر آنقدر مضحک است که شما فکر کنید بار اولی که یک شخص را ملاقات میکنید میتوانید او را ۱۰۰٪ بشناسید، تسلط بر زیر و بم یک مطلب تنها زمانی میسر است که بارها و بارها آن را دوره کنید

۳- وسواس و ترس از حل تست را کنار بگذارید

نوع دیگری از وسواس این است که دانش آموز به سراغ تست زنی نمیرود و آنقدر میخواهد مرور کند که همه تست هارا درست پاسخ دهد، این مورد مورد بسیار شایع و غلطی است، طبق اصول روان شناسی

یادگیری زمانی اتفاق می‌افتد که شما دچار آزمون و خطا بشوید، بنابراین به

مرور درسنامه پایان دهید و سراغ حل تست بروید

خلاصه بخش

-مهم ترین نمونه وسواس هنگام مطالعه بازگشت به عقب است این عادت

را ترک کنید

-ملزم به این باشید که فقط رو به جلو حرکت کنید

-بار اول مطالعه نمیتوانید به همه زیر و بم یک مطلب تسلط پیدا کنید

-وسواس در حل تست را کنار بگذارید