

## راهکار های مقابله با وسواس مطالعاتی

احتمالا تا به حال با این نگرانی رو به رو شده اید

" من خیلی درس میخوانم، اما هر بار که به عقب برمیگردم احساس میکنم همه چیز را فراموش کرده ام ! "

خیلی درس میخوانم... وقت کم می آورم ... مطالب را فراموش میکنم... برای همین روی هر مطلب خیلی وقت میگذارم !

به این موضوع وسواس مطالعاتی میگویند. اما نگران نباشید، با ما همراه باشید تا با هم راهکار های مقابله با وسواس مطالعاتی را بررسی کنیم.



### راهکار های مقابله با وسواس مطالعاتی:

- ✓ **تنظیم وقت :** قبل از شروع هر مبحث برای آن زمانی را در نظر بگیرید. باید توجه داشته باشید که لازم نیست در دور اول که مطالعه میکنید همه مطالب را کامل یاد بگیرید زیرا اینکار موجب ایجاد وسواس مطالعاتی میشود و وقت شما را بیش از اندازه میگیرد.
- ✓ **تست بزنیید :** بعد از پایان هر مبحث حداقل ۲۰ تست برای آن بزنید. تست زدن خود یکی از روش های مرور مطالب است و موجب تثبیت بیشتر میشود.
- ✓ **مطالب کلیدی را پیدا کنید :** هنگام مطالعه سعی کنید مطالب مهم و کلیدی را پیدا کنید و آن ها را مشخص کنید. مثلا زیر آن ها خط بکشید یا هایلایت کنید. این کار موجب میشود تا برای بازبینی مطالب درسی لازم نباشد وقت زیادی را برای همه قسمت ها تلف کنید. هم چنین مطالب مهم خیلی عمیق تر در ذهن شما مینشینند.
- ✓ **به خودتان استرس ندهید :** سعی کنید در آرامش درس بخوانید. استرس نه تنها کاری را درست نمیکند بلکه سرعت مطالعه و یادگیری شما را هم پایین می آورد. یادتان باشد که رقابت درست و سالم به شما انگیزه میدهد، نه استرس.
- ✚ **برای کاهش استرس خود میتوانید روزانه ۳۰ دقیقه یوگا کنید.** یوگا مجموعه ای از تمرین های فیزیکی و ذهنی است که میتواند باعث ایجاد تعادل بین روح و جسم و ذهن شما شود.
- ✓ **در آزمون های جامع هفتگی یا ماهیانه شرکت کنید :** شرکت در آزمون های جامع میتواند برنامه منظم تری به شما دهد و همین موضوع باعث میشود که انگیزه داشته باشید تا طبق برنامه پیش روید. هم چنین با شرکت در این آزمون ها با زمان بندی بهتر آشنا میشوید و پس از مدتی وسواس شما کمتر میشود.
- ✓ **به عقب برنگردید:** در هنگام مطالعه برگشت نداشته باشید. شما زمانی را برای مرور اختصاص میدهید بنابراین نگران نباشید. با آرامش بخوانید و پیش روید.
- ✓ **علامت گذاری کنید:** قسمت هایی را که احساس میکنید حتما باید دوباره بخوانید، علامت گذاری کنید. هنگام مرور مطالب این موارد را در اولویت قرار دهید. با این کار خیالتان از بابت آن مطالب راحت است و وسواس مطالعاتی شما کاهش میابد.
- ✓ **خلاصه نویسی کنید :** همانطور که قبلا هم گفتیم خلاصه نویسی هم به یادگیری بهتر شما کمک میکند و هم سرعت مرور شما را بالا میبرد. با خلاصه نویسی مطالب کلیدی را یادداشت میکنید و همین کار ساده وسواس مطالعاتی شما را پایین می آورد.
- ✓ **به خودتان اعتماد داشته باشید :** دائما با خودتان تکرار کنید که من این مطلب را به خوبی خوانده ام و نگرانی از بابت آن ندارم. اگر احساس میکنید نیاز است مطمئن تر شوید برای آن مبحث تست بزنید یا سؤال حل کنید. حتی میتوانید از خودتان سؤال بپرسید و به آن ها پاسخ دهید.