



مجمع فرهنگي. آموزشي کوشش
تاسي ۱۳۶۳

موضوع: وسواس مطالعاتي

پیام مشاور آموزشی



وسواس مطالعاتی چیست؟

حساسیت مطالعاتی ناشی از اضطراب و استرس هایست که به فرد وارد می شود و فرد را مجبور می کند برای رهایی از تنش کارهایی تکراری انجام دهد. برای دستیابی به درمان و مواجهه شدن با حساسیت درسی بهتر است که به علت های آن دست یابیم.





علل وسواس مطالعاتی

وقتی مطلبی را کلمه کلمه بخوانید آن را درست درک نمی کنید. به خاطر همین مجبور می شوید آن صفحه را چندین بار بخوانید. بنابراین کند خوانی و نداشتن مهارت تندخوانی یکی دیگر از علل ایجاد حساسیت های مطالعاتی است.

یکی از علل شایعی که باعث می شود فرد حدس بزند دچار وسواس مطالعاتی شده است فکر کردن، همزمان با درس خواندن است.

نداشتن برنامه و کمبود وقت علت بعدی حساسیت مطالعاتی است.

روش مطالعه غلط هم تشدیدکننده حساسیت های مطالعاتی است.

آسیب های وسواس مطالعاتی

A B C



فشار زیاد
بر روی
دانش آموز
برای اتمام
درس در
ماه های آخر

از بین رفتن
تدریجی
انگیزه و
نشاط

کمبود
وقت

استرس
شدید



راه حل چیست؟

۱- خلاصه نویسی مرور درس را ساده تر می کند.

۲- برای مطالعه هر درس زمان مشخصی تعیین کنید.

۳- سعی کنید از روش های تدریجی برای کاهش وسواس خودتون استفاده کنید. مثلاً اگر عادت دارید از چهار منبع

استفاده کنید، ابتدا اون رو به سه منبع مطالعاتی تبدیل کنید.

۴- همیشه سعی کنید قبل از مطالعه ذهنتون رو از افکار مزاحم خالی کنید. کارهایی که باید انجام بدید رو به دو دسته

تقسیم کنید. اگر این کارها خیلی از شما زمان نمی گیره، به سرعت انجامشون بدید. کارهایی که زمان زیادی از شما می

گیره رو روی یک برگه بنویسید و به زمانی دیگری موکول

A

کنید



سخن پایانی

همیشه به یاد داشته باشید، تلاش بدون درایت و آگاهی، نمی تواند نتیجه بخش باشد. لزوماً ساعت‌ها مطالعه و وقت گذاشتن بیش از حد، شما را به موفقیت نمی‌رساند. دانش آموزانی که دچار وسواس مطالعه هستند، بارها و بارها یک موضوع درسی را مطالعه می‌کنند، ولی در آخر هم نتیجه‌ی دلخواهشان را نمی‌گیرند. شما باید باهوش باشید و با تکنیک‌های درست درس خواندن آشنا شوید.

وسواس مطالعاتی، اختلالی ناشی از استرس است که به کمک تمرین‌ها و راه‌کارهایی که در این مقاله مطالعه کردید، قابل درمان و رفع شدن است. بنابراین وقت را تلف نکنید و از همین امروز، برای برطرف کردن وسواس مطالعاتی گام بردارید.