

## امان از دست این وسواس!

وقتی کلمه وسواس را می‌شنوید شاید شستن زیاد دست و اهمیت دادن افراطی به نظافت به ذهن تان خطور کند؛ اما در واقع وسواس فقط به این موارد ختم نمی‌شود. برخی دانش‌آموزان به وسواس در مطالعه و یا تهیه کتاب‌های فراوان دچار هستند. حالا ببینیم وسواس در مطالعه و یا تهیه کتاب چیست.

### وسواس در مطالعه

شاید برای شما هم پیش آمده باشد زمانی که مطالعه می‌کنید جمله‌ای را چندبار می‌خوانید ولی هنوز احساس می‌کنید یادنگرفته‌اید و یک‌بار دیگر هم باید بخوانید تا خوب یادگیرید. این یک‌بار دیگرها همین‌طور ادامه پیدا می‌کند و زمان از دست تان درمی‌رود. وقتی ساعت را نگاه می‌کنید و متوجه می‌شوید که ۱۱:۰۰ و ۱۱:۰۰ و ۱۱:۰۰ و شما فقط یک صفحه از مطلب مورد نظر را مطالعه کرده‌اید. یا مثلاً امتحان دارید و مطالبی را که لازم بوده برای امتحان بخوانید را مطالعه کرده‌اید، تمرین‌های مربوطه را انجام داده‌اید ولی هنوز هم فکر می‌کنید، بلد نیستید. این در واقع یک جور وسواس است. بله! تعجب نکنید. برخی افراد در مطالعه دچار وسواس هستند و همان‌طور که در بالا گفته شد با این که ساعت‌ها صرف درس خواندن می‌کنند باز هم فکر می‌کنند تسلط کافی بر مطالب ندارند و نیاز است که آن مطلب را بیشتر بخوانند. یا برای مطلبی تست می‌زنند و باز هم احساس می‌کنند باید تست بیشتری بزنند و هرچقدر هم تست می‌زنند باز دست بردار نیستند.

این افراد معمولاً دچار کمبود زمان می‌شوند، همیشه استرس دارند، خودشان را باور ندارند و همین عوامل باعث می‌شود از پیشرفت و کسب موفقیت دور بمانند. خوب برای این که این اتفاق نیفتد چه باید کرد؟ چطور می‌توان وسواس در مطالعه را کنار گذاشت؟



برای این کار، اول از همه باید با برنامه پیش بروید. یعنی برنامه درسی برای خودتان بچینید. برنامه می‌تواند روزانه، هفتگی و یا حتی ماهانه باشد. برای شروع بهتر است برنامه هفتگی تنظیم کنید؛ هر روز کدام درس‌ها و برای هر درس چند ساعت زمان می‌توانید در نظر بگیرید. این‌ها را تقریبی در نظر بگیرید و سپس آن را امتحان کنید. برای این که بتوانید زمان تقریبی لازم برای مطالعه هر درس را مشخص کنید می‌توانید به روش زیر عمل کنید:

شروع به مطالعه‌ی مطلب کنید. مثلاً یک پاراگراف انتخاب کنید. یک دور آن را بخوانید تا ببینید چه میزان از آن را متوجه شدید. اگر نیاز هست یک بار دیگر هم همان مطلب را دوباره بخوانید. حالا برای این که ببینید مطلب را یاد گرفتید یا نه، کتاب را ببندید و آن را برای خودتان توضیح دهید یا در ذهن مجسم کنید. حالا ببینید چقدر از آن را یاد گرفته‌اید اگر نیاز هست مجدد بخوانید و دوباره با بستن کتاب، آن را به خاطر بیاورید. اینطوری کم کم دستتان می‌آید با چند بار خواندن می‌توانید مطلب را یاد بگیرید. همین طور می‌توانید از پدر یا مادرتان یا هر کس که می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند، بخواهید چند تا سوال از شما بپرسد و شما جواب دهید. با این روش، هم می‌توانید از میزان یادگیری‌تان آگاه شوید و هم این که مطمئن شوید آن مطلب را خوب یاد گرفته‌اید و نیازی نیست بیشتر از آن برای آن مطلب، زمان صرف کنید. توجه کنید که مرتباً به عقب برنگردید بلکه آن را واگذار کنید به مرور که بعداً انجام خواهید داد. البته قابل ذکر است که وسواس به اینجا ختم نمی‌شود! برخی از دانش‌آموزان هم، در تهیه کتاب وسواس دارند.

### **وسواس در تهیه کتاب**

برخی دانش‌آموزان، مرتباً کتاب تهیه می‌کنند. هر کتابی را که می‌بینند یا جایی اسمش را می‌شنوند، دوست دارند که آن کتاب را داشته باشند. اما دریغ از یک صفحه مطالعه! مرتباً با این سوالات درگیرند: حالا از کجا شروع کنم؟ کدام کتاب بهتر است؟ از هر کتاب به‌طور جسته و گریخته می‌خوانند و در نهایت خودشان هم نمی‌دانند کدام مطلب را خوانند! این نکته را فراموش نکنید که تعداد کتاب‌هایی که دارید مهم نیست؛ بهتر است ببینید از کتاب‌هایی که می‌خرید چقدر می‌توانید استفاده کنید. قبل از خرید کتاب، اول ببینید هدف‌تان از خرید آن چیست. آیا برای تست می‌خواهید کتاب بخرید، یا کتابی می‌خواهید که جنبه آموزش هم داشته باشد یا نه، دنبال کتابی هستید که تمرین زیاد داشته باشد. بعد از این که نوع کتابی که می‌خواهید مشخص شد، حالا نه به تعداد زیاد بلکه در حد نیاز و با توجه به زمانی که برای مطالعه دارید، کتاب تهیه کنید تا هم از نظر علمی، هم اقتصادی برایتان مفید باشد. بعد از این که آن‌ها را مطالعه کردید اگر لازم بود باز کتاب‌های دیگر می‌توانید تهیه کنید.