



چرا مدام یک خط
را تکرار می‌کنم؟

لاداما



۱

خیلی‌ها مثل تو وقتی پای درس و کتاب وسط می‌آید، درگیر این حالت می‌شوند؛ اینکه روی یک خط یا جمله گیر می‌کنی و هی دوباره و دوباره می‌خوانی، می‌تواند چند دلیل داشته باشد. اول از همه به این سؤال جواب بده: آیا وقتی یک داستان جذاب می‌خوانی، باز هم یک خط را ده بار تکرار می‌کنی؟ یا این اتفاق فقط برای درس‌هایی مثل ریاضی و تاریخ می‌افتد؟



اگر جواب دومی است احتمالاً پای اضطراب در میان است. اضطراب یک مهمان ناخوانده است که می‌تواند مغز را درگیر رفتارهای تکراری کند؛ مثلاً وقتی شب امتحان با خودت می‌گویی: «حتماً باید این خط رو بفهمم»، اضطرابت دست‌بردار نیست و مغزت را وادار می‌کند که هی بخوانی و مطمئن شوی.





نتیجه؟ یک چرخه تکرار بی‌پایان. اگر این
وضعیت برای آشناست، به جای تلاش
برای کنارگذاشتن این عادت، روی کاهش
اضطرابت کار کن.



راه‌های ساده برای کاهش اضطراب

۱. برنامه‌ریزی از قبل:

شب امتحان وقت معجزه نیست. اگر زودتر شروع کنی، اضطرابت کمتر می‌شود.

۲. مشاور تحصیلی:

از مشاور مدرسه کمک بگیر. آن‌ها می‌توانند به تو بگویند چطور به بهترین شکل تلاش کنی.



۳. کاهش استرس اطراف:

اگر خانه یا اطرافت پر از تنش است، با خانواده صحبت کن تا فضای آرام‌تری برای درس خواندن داشته باشی.



اما اگر می‌گویید اضطراب نداری و هنوز یک جمله را بارها تکرار می‌کنی، شاید مشکل یک عادت اشتباه باشد. برای اینکه بفهمی عادت است یا وسواس، به خودت بگو: «فقط یک بار می‌خوانم.» اگر توانستی به حرفت عمل کنی، مشکل عادت است. اگر نه، احتمالاً وسواس دخیل است.



برای تغییر چه کارهایی می‌توانی بکنی؟

نویسنده شو:

به جای چند بار خواندن، نکته برداری کن. این
طوری مغزت مشغول و خسته نمی‌شود.

شرط بندی با خودت:

بگو: «فقط یک بار می‌خوانم و اگر موفق
شدم، یک جایزه به خودم می‌دهم.»

تغییر کم کم:

به جای تغییر بزرگ، عادت‌ها را به آرامی و مرحله
به مرحله عوض کن.





لقمه بساز:

تغییر ناگهانی عادت مثل این است که
بخواهی یک هندوانه را یک جا قورت بدهی!
پس مطالعات را به بخش‌های زمانی کوچک
تقسیم کن.





وقتی مغزت می‌گوید: «نه، دوباره بخوان!»
تو باید مدیر قوی‌تری باشی. به آن بگو که
این طوری کارت هر روز سخت‌تر می‌شود.
تغییر عادت یا حل اضطراب زمان می‌برد، اما
شدنی است!

