

چگونه انگیزه مطالعه در خودمان ایجاد نماییم ؟

یکی از مشکلات تمام افراد بخصوص قشر دانشجو و دانش آموز این است که دارای برنامه مطالعاتی هستند ولی انگیزه برای مطالعه ندارند یا نمی توانند در زمان یاد شده مطالعه نمایند در این مقاله سعی می کنیم روش هایی را بیان کنیم که این مشکل شما کم یا رفع گردد.

ایجاد انگیزه مطالعه از برنامه مطالعه مهمتر است چون اگر نتوانید مطالعه رو شروع کنید یا طبق برنامه مطالعه کنید تمام برنامه ریزی های شما بی فایده خواهد بود

آیا برنامه دارید ولی با شروع برنامه مطالعاتی نمی توانید پیش بروید ؟

آیا انگیزه برای مطالعه در شما وجود ندارد و دائما برنامه را تغییر یا به تاخیر می اندازید ؟

چگونه انگیزه مطالعه در خودمان ایجاد نماییم ؟

سوالات بالا تقریبا مشکلات تمام افرادی را بیان می کند که انگیزه مطالعه در آنها از بین رفته یا ضعیف است.

چگونه انگیزه مطالعه در خودمان ایجاد نماییم ؟

یکی از مشکلات تمام افراد بخصوص قشر دانشجو و دانش آموز این است که دارای برنامه مطالعاتی هستند ولی انگیزه برای مطالعه ندارند یا نمی توانند در زمان یاد شده مطالعه نمایند



در این مقاله سعی می کنیم روش هایی را بیان کنیم که این مشکل شما کم یا رفع گردد.

ایجاد انگیزه مطالعه از برنامه مطالعه مهمتر است چون اگر نتوانید مطالعه رو شروع کنید یا طبق برنامه مطالعه کنید تمام برنامه ریزی های شما بی فایده خواهد بود

آیا برنامه دارید ولی با شروع برنامه مطالعاتی نمی توانید پیش بروید ؟

آیا انگیزه برای مطالعه در شما

چگونه ایجاد و تقویت آن سوال پرسیده بود به همین دلیل طی هفته های آینده به راهکارهای ایجاد و تقویت انگیزه خواهیم پرداخت. اما قبل از هر چیز میخوام بحث را با یک داستان شروع کنم:

کمانگیر پیر و عاقلی در مرغزاری در حال آموزش تیراندازی به دو جنگجوی جوان بود. در آن سوی مرغزار نشانه ی کوچکی که از درختی آویزان شده بود به چشم می خورد. هر کدام از جنگجویان تیری را از ترکش بیرون کشیدند و نشانه رفتند، اما تنها تیر یکی از آنها به هدف اصابت نمود.

کماندار پیر از آنها خواست آنچه را پیش از پرتاب دیده بودند شرح دهند.

جنگجوی اولی گفت: آسمان را دیدم. ابرها، درختان، شاخه های درختان و هدف را.

جنگجو دوم پاسخ داد: فقط هدف را دیدم.

پیرمرد رو به اولی کرد و گفت تو آماده نبودی اما جنگجوی دیگر آماده بود. زیرا تنها زمانی نشانه گیری تان درست خواهد بود که بجز هدف را نبینید. در این صورت تیر بر طبق میلان به پرواز در خواهد آمد و بر هدف خواهد نشست. این تنها راز موفقیت شماسه است.

دوستان خوبم یکی از موثرترین راهکارها برای ایجاد انگیزه تمرکز بر هدف است. البته هدفی که روشن و عینی و قابل دستیابی باشد. به آن علاقه داشته باشید. منطبق با توانایی شما باشد. اگر در انگیزه خود دچار مشکل شده اید ابتدا هدف خود را بازبینی نمایید، اگر مشکل از هدفتان نیست. با اطمینان بر هدف خود تمرکز کنید. آن را مرتب با خود تکرار کنید، حتی بر روی کاغذ نوشته و در جاهایی که جلوی چشمتان باشد نصب نمایید. خواهید دید چگونه در لحظاتی که دچار رکود می شوید موتور محرکه شما خواهد شد. البته فراموش نکنید تمرکز افکار بر روی هدف به سادگی حاصل نمی شود. اما مهارتی است که کسب آن امکانپذیر است و ارزش آن در موفقیت شما در تمامی مراحل زندگی از جمله کنکور همچون تیراندازی بسیار زیاد است.

راههای ایجاد علاقه و انگیزش در خود برای مطالعه و یادگیری

و جود ندارد و دائما برنامه را تغییر یا به تاخیر می اندازید ؟

چگونه انگیزه مطالعه در خودمان ایجاد نماییم ؟

سوالات بالا تقریبا مشکلات تمام افرادی را بیان می کند که انگیزه مطالعه در آنها از بین رفته یا ضعیف است.

راههای انگیزه برای مطالعه

سلام دوستان خوبم این هفته چطورید؟ امیدوارم با روحیه خوب به درس ها برسید. هفته گذشته برخی از شما در مورد انگیزه و چگونه ایجاد و تقویت آن سوال پرسیده بود به همین دلیل طی هفته های آینده به راهکارهای ایجاد و تقویت انگیزه خواهیم پرداخت. اما قبل از هر چیز میخوام بحث را با یک داستان شروع کنم:

راههای ایجاد انگیزه برای مطالعه

سلام دوستان خوبم این هفته چطورید؟ امیدوارم با روحیه خوب به درس ها برسید. هفته گذشته برخی از شما در مورد انگیزه و

راه‌های ایجاد علاقه و انگیزش در خود برای مطالعه و یادگیری

دانستیم که بیشترین مشکل دانش آموزان، دانشجویان و یادگیرندگان در کمبود علاقه و انگیزه برای مطالعه و یادگیری، به تاریخچه شکستهای آنان در گذشته برمی‌گردد. تجربیات گذشته آنان که با شکست همراه بوده‌اند، راه برای موفقیت‌های بعدی سد می‌کند و فرد را از تلاش بیشتر وامی‌دارد. اگر یادگیرندگان بتوانند چندین موفقیت پیاپی به دست آورد و تا حدی در خود، یادگیری ایجاد کنند، انگیزه تلاش و کسب موفقیت در او بالا خواهد رفت.

بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان شکست خورده، یا راه‌های مقابله با این شکست‌ها را نمی‌دانند و یا اینکه این راه‌ها را خوب می‌دانند ولی در انجام و مقابله با آن پایداری و پشتکار کافی به خرج نمی‌دهند. با چندین تلاش ناقص، از کار منصرف شده و تکلیف یادگیری را به کنار می‌نهند و به رفتارهایی رومی‌آورند که از انجام آنها لذت می‌برند. همین گروه از دانش آموزان و دانشجویان عموماً دروان تحصیل خود را بدون موفقیت سپری می‌کنند و برخی نیز در اواسط این دروان، ترک تحصیل می‌کنند. و به ندرت افرادی در این گروه دیده‌میشوند که توانسته باشند مراحل تحصیلی خود را با کیفیت مناسب پشت سر بگذارند.

روانشناسانی که در زمینه تعلیم و تربیت نظریه پردازی می‌کنند معتقدند که عموم این نواقص را می‌توان با برنامه‌های حساب شده و اساسی برطرف ساخت. به نظر آنان اگر یادگیرنده چندین تجربه موفقیت آمیز به دست آورد و بدین طریق تقویت‌های لازم را کسب کند، در آن صورت خواهد توانست از دام این درماندگی و ناتوانی بگریزد.

بر روی مباحث درسی داشته باشند. آنان پس از چند دقیقه خسته می‌شوند و گانون توجه خود را از موضوع درسی باز می‌گیرند و بر چیز دیگری متمرکز می‌سازند.

سختی و پیچیدگی یا سادگی تکلیف نیز با چگونگی توجه و تمرکز در ارتباط است. مطالب تدریس شده اگر خیلی مشکل و پیچیده باشند، سطح برانگیختگی فرد یادگیرنده را بیش از حد بالا خواهند برد تا آنجایی که این وضعیت برای او آزار دهنده می‌شود و برای اینکه این سطح برانگیختگی را به حد متعادل برساند، مجبور می‌شود که توجه و تمرکز خود را از مطالب تدریس شده به چیز دیگری منحرف سازد.

عکس این قضیه نیز صادق است. یعنی اگر مطالب تدریس شده ساده باشند و به طور یکنواخت و خسته کننده تدریس شوند باعث کاهش سطح برانگیختگی فرد یادگیرنده به میزان قابل توجه خواهد شد. تا جایی که وی مجبور می‌شود برای اینکه به سطح بهینه و مناسب برسد و از این موقعیت کسل کننده و ملال آور رهایی یابد، به کار دیگری بپردازد.

اما در صورتی که سطح برانگیختگی شما به میزان قابل توجهی بالا رفته باشد، چون این حالت اثراتی نامطلوب بر عملکرد و رفتار دارد باید با استفاده از روشهای خاص، کاهش داده شود. مثلاً استرس یا فشار روانی می‌تواند سطح برانگیختگی را به حد قابل توجهی بالا ببرد. در این شرایط نمی‌توان به یادگیری مؤثر مفید پرداخت. ابتدا باید عامل استرس‌زا را برطرف نمود، پس از آن به یادگیری به یادگیری همت گماشت.

۲- برای ساعات مطالعه و انجام تکالیف خود برنامه‌ای منظم و دقیق تدوین کنید و با نهایت جدیت به آن عمل کنید.

اصل برنامه ریزی برای مطالعه

ما در اینجا فنون ایجاد انگیزش و علاقه و راه‌های رسیدن به آن را برای شما برخواهیم شمرد. در هر کدام از این موارد اگر نقص و کاستی در خود مشاهده می‌کنید باید با همت و تلاش آن را برطرف سازید. همیشه به خاطر داشته باشید که در این نوع فضاها یک سلسله عوامل مختلف باید در کنار و همراه هم قرار گیرند تا نتیجه مطلوب حاصل گردد. مجموعه اصول پیشنهادی در این قسمت را با دقت مطالعه کنید و پس از آن سعی کنید بدان عمل نمایید.

۱- به هنگام تدریس مباحث درسی، توجه و تمرکز لازم به گفته‌های معلم و مواد آموزشی داشته باشید.

اهمیت این موضوع بر هیچ کس پوشیده نیست که توجه و تمرکز لازمه هر یادگیری است. گاهی اوقات تکلیف یادگیری آنقدر ساده و آسان است که با مقداری توجه و گوش دقیق می‌توان آن را کاملاً آموخت و حتی برای یک مدت طولانی آن را به یاد سپرده و در حافظه نگه‌داشت.

چون توجه و تمرکز به مطالب درسی با انگیزش در ارتباط است، دیده می‌شود که دانش آموزان و دانشجویان با سطح انگیزش پایین نمی‌توانند تمرکز و توجه طولانی مدت

بسیار مهم و اساسی است. چنانچه فردی بخواهد استفاده مناسبی از ساعات روزانه خود داشته باشد باید برنامه‌ای کامل و دقیق تهیه نماید. این برنامه باید حساب شده و جهت دار باشد. ممکن است با دانش آموزان و دانشجویانی برخورد کرده باشید که علی‌رغم تنظیم برنامه‌های دقیق و تلاش و کوشش فراوان در جهت اجرای آنها، پس از مدت زمان کوتاهی خسته شده و از ادامه آن منصرف شده‌اند.

یکی از دلایل این گونه ناکامی‌ها، نامناسب بودن زمان بندی برنامه طرح شده است. زمان بندی مناسب از اهمیتی ویژه برخوردار است. برنامه باید به صورتی باشد که دانش آموز و دانشجو بتواند بدون خستگی زیاد آن را اجرا کرده و از عهده ادامه و اتمام آن برآید. به عنوان مثال ساعات مطالعه و انجام تکلیف

نباید بیشتر از ۴۵ دقیقه باشد.

مناسب ترین

زمان

پیشنهادی

معمولاً بین

۱۰ تا ۴۵

دقیقه است.

مطمئناً بعد

از این زمان

فرد نیاز به

استراحت

خواهد داشت.

مدت زمان

استراحت

هم به طور

تقریبی باید

حدود ۱۵ دقیقه

باشد. در زمان

استراحت هم

به فعالیت‌هایی

غیر از

فعالیت اصلی

(مطالعه) پرداخت.

عموماً پیشنهاد

می‌شود که در این زمان به فعالیت‌هایی پرداخته شود که برای فرد یادگیرنده تقویت کننده است. به عنوان مثال اگر علاقه‌مند است، به موسیقی گوش دهد یا تلویزیون تماشا کند، در این زمان به این کارها بپردازد.

بهترین الگو برای انجام این برنامه استفاده از برنامه خود نظم‌دهی رفتار است درباره خود نظم‌دهی یا خودگردانی رفتار به طور مفصل در کتاب «بازآفرینی» از مجموعه کتب مراحل ۲۰گانه موفقیت تحصیلی بحث شده است.

از دیگر نکات مهم در برنامه‌ریزی که نباید از آن غافل گردید، این است که باید تلاشها و نتایج به دست آمده از آن ثبت گردد و همواره در معرض دید قرار گیرد. بدین منظور می‌توان ساعات مطالعه روزانه خود را ثبت کرده و در پایان هر هفته در مکان خاصی از اتاق نصب کرد. به همراه این ساعات مطالعه که یک مدل از آن در صفحه ۶۵ کتاب «بازآفرینی» ترسیم شده است، می‌توان نتایج به دست آمده از امتحانات را نیز قرار داد و به طور مرتب و منظم مقدار تلاشهای بعمل آمده را با نتایج به دست آمده مقایسه کرد و مد نظر قرار داد.

۳- در انجام تکالیف پایداری به خرج دهید و تا اتمام آن دست از کار نکشید.

این اصل فیزیکی از اصول بسیار مهم در رسیدن به موفقیت است. گاهی اوقات دیده می‌شود زمانی که فرد یادگیرنده در انجام تکالیف با عدم پیشرفت مواجه می‌گردد، از ادامه آن منصرف شده و در جهت اتمام آن پایداری نمی‌کند. این مشکل به خصوص بیشتر در افرادی دیده می‌شود که از انگیزه پیشرفت سطح پایینی برخوردارند.

بهترین راه برای مقابله با این مشکل این است که شخص مجدداً تلاش خود را

از سرگرفته و راه‌های دیگر را نیز بیازماید. مثلاً اگر مطالعه می‌کند و می‌خواهد چند معادله حل کند، اگر در تلاش نخست به راه حل مناسب دست نیافت. نباید کار را متوقف کند و مسأله را لاینحل باقی بگذارد. بلکه باید تلاش مجددی داشته باشد، مجدداً مباحث درسی را مرور نموده و به حل دوباره آن اقدام نماید. در نهایت اگر باز هم به پاسخ درست نرسید باید به هنگام جوابگویی و حل تمرینات که در کلاس درس انجام می‌گیرد، اشکال کار خود را دریافته و آن را مرتفع سازد.

بدین طریق چون قبلاً برای حل این قبیل تمرینات راه‌های گوناگون آزموده شده و تفکر کافی صورت گرفته، پس از رسیدن به پاسخ درست، آن موضوع درسی مدت زمان طولانی‌تری در حافظه فرد یادگیرنده باقی خواهد ماند.

از دیگر نکات مهم این است که همیشه باید سطح تکلیف از یک دشواری نسبی برخوردار باشد تا یادگیرنده پس از تسلط بر آن احساس رضایت و غرور نماید. تکالیف بسیار مشکل، شکست‌های پی‌در پی را در بر خواهد داشت و عزت نفس فرد را کاهش خواهد داد. تکالیف ساده و آسان هم نیاز به تلاش نداشته باشند، برای یادگیرنده رضایت خاطر به با نخواهند آورد.

۴- سعی کنید که در بحثهای و مناظره‌های کلاسی فعالانه شرکت داشته باشید.

این کار چند امتیاز دارد. اول اینکه: اگر فرد یادگیرنده بخواهد فعالانه به بحث درباره مطالب درسی بپردازد، باید قبل از حضور در کلاس درباره مطالب و مباحث مورد نظر، اطلاعاتی جمع‌آوری نماید. و این کار با مطالعه آن واحد درسی میسر خواهد بود. بنابراین اگر فرد یادگیرنده قبل از حضور در کلاس حضور یابد، اطلاعات قبلی او، یادگیری مطالب تدریس شده در کلاس را آسان خواهد نمود.

دوم اینکه: بدین طریق می‌آموزد که چگونه ابزاز وجود کرده و فعالانه در حل مسائل شرکت کند. از نتایج این شرکت فعالانه در بحثهای کلاسی، مورد تشویق قرار گرفتن از سوی معلم و دیگر دانش‌آموزان و دانشجویان خواهد بود. و همین موضوع سطح

انگیزش او را برای تلاش بیشتر بالا خواهد برد. بدین طریق اطلاعات نادرست او اصلاح می‌گردد و بازخورد اصلاحی دریافت می‌کند.

۵- تلاش کنید که مطالعات خود را گسترش دهید و مطالب جانبی و خارج از مباحث کتاب را مطالعه کنید.

مطالعات شما باید از عمقی کافی برخوردار بوده و محدود به مطالب کتاب درسی نباشد. در کنار مطالعه کتابهای درسی، باید مطالعات خارج از کتاب و جانبی نیز داشته باشید. این کار چند مزیت در بر خواهد داشت. اول اینکه بدین طریق بر اطلاعات شما افزوده شده و مطالب کتاب درسی بیشتر قابل فهم خواهد بود. دوم اینکه به هنگام شرکت در بحثها و مناظره‌های کلاسی خواهید توانست از معلومات اندوخته خود استفاده کرده و آنها را در اختیار دیگران نیز قرار دهید و بدین طریق از تأیید و تحسین آنان برخوردار شوید.

۶- در مطالعات خود مطالب را به طور معنی‌دار و در ارتباط با

مطالب از قبل آموخته شده بیاموزید.

مطالب جدید را باید به مطالبی که از قبل آموخته‌اید ربط دهید. با این کار یادگیری شما به طور معنی‌دار انجام خواهد گرفت. این کار درست عکس یادگیری طوطی‌وار است. چون در یادگیری طوطی‌وار، اطلاعات جدید فقط از طریق تکرار و تمرین حفظ می‌گردد، اما ارتباط آن با مطالب از قبل آموخته شده به درستی درک نمی‌شود. اما در یادگیری معنی‌دار زمانی که مطالب تازه وارد ساخت شناختی می‌شوند، هر یک از آنها در جای مناسب خود و در زیر مطالب جامع‌تر و کلی‌تر قرار می‌گیرند.

ساخت شناختی عبارت است از مجموعه اطلاعات، مفاهیم، اصول و تعمیم‌های سازمان یافته‌ای که قبلاً در یکی از رشته‌های دانش آموخته‌اید. این ساخت به صورت یک هرم فرضی است که در کلی‌ترین مسائل و مفاهیم در رأس آن قرار دارند و مفاهیم و مطالبی که از کلیت و جامعیت کمتری برخوردار هستند در میانه آن و اطلاعات جزئی و دانش واقعیت‌ها و امور در قاعده این هرم قرار دارند. در این ساخت هر مطلب از مطلبی که



پایین‌تر از آن قرار دارد کلی‌تر، انتزاعی‌تر و خلاصه‌تر است.

اگر ساخت شناختی یا دانش فعلی یادگیرنده در زمینه مطالب مورد آموزش به شکلی سازمان یافته، باثبات و روشن باشد، یادگیری مطلب تازه به طور معنی‌دار و سهل‌تر صورت خواهد گرفت. نگهداری آن در حافظه بیشتر به طول خواهد انجامید. حال اگر این ساخت شناختی سازمان نیافته، بی‌ثبات و مبهم باشد، یادگیری و یادداری مطالب تازه با دشواری مواجه خواهد شد.

دانش و آموخته‌های قبلی یادگیرنده از چنان اهمیتی در یادگیری مطالب جدید برخوردار است که روان‌شناسی به نام «آزوبل» در این باره می‌گوید:

اگر قرار بود تمام مطالب روان‌شناسی پرورشی را تنها در یک اصل خلاصه کنیم آن اصل این بود:

«تنها عامل مهمی که بر یادگیری بیشترین تأثیر را دارد، آموخته‌های قبلی یادگیرنده است. به این اصل تحقق ببخشید و بر طبق آن آموزش دهید.»

«آزوبل» معتقد است که یادگیری همراه با موفقیت به ایجاد انگیزش و علاقه منجر شده و انگیزش نیز یادگیری را افزایش می‌دهد. به نظر او وقتی یادگیرنده در یادگیری مطالب مطالب موفق گردیده و از این راه رضایت خاطر نصیب او شود، در او نسبت به یادگیری بیشتر، ایجاد انگیزه خواهد شد. بنابراین به اعتقاد او مؤثرترین راه ایجاد انگیزش برای یادگیری این است که بر جنبه‌های شناختی یادگیری تأکید شود نه بر جنبه‌های عاطفی آن. او همچنین معتقد است تکالیف داده شده به دانش‌آموزان و دانشجویان نباید از سطح توانایی آنان بالاتر باشد. به نظر او هیچ چیز به اندازه شکست و ناکامی بیش از حد، تأثیر مخرب بر انگیزش و علاقه ندارد.

۷- نتایج یادگیری خود را به طور منظم ارزیابی کنید و رقابت با خود را جایگزین رقابت با دیگران سازید.

لازم است به طور مرتب پیشرفت‌های تحصیلی خود را ارزیابی کنید. در روان‌شناسی اصلی وجود دارد با این مضمون که اگر فرد یادگیرنده از نتایج عملکرد خود اطلاع حاصل کند، عملکردهای بعدی او دقیق‌تر و بهتر خواهد شد. ارزیابی منظم یادگیری‌ها، اطلاعاتی درباره کیفیت مطالعه به شما می‌دهد. با بررسی این اطلاعات می‌توانید نواقص کار خود را دریافته و آنها را برطرف سازید.

نتایج آزمونهای کلاسی که به صورت نمره معین می‌گردد بازگو کننده وضعیت تحصیلی شماست. البته این که چنین آزمونهایی تا چه حد از دقت لازم برخوردار بوده و آیا به اندازه کافی از اعتبار و روایی برخوردار هستند، موضوعی است که اختلاف نظرهای گوناگونی درباره آن وجود دارد. اما فعلاً در بیشتر مراکز آموزشی این الگو حکمفرماست. یعنی در حقیقت نمرات کسب شده در امتحانات تعیین کننده چگونگی عملکرد و یادگیری یادگیرنده می‌باشند و قضاوت بر اساس آنها صورت می‌پذیرد. مثلاً اگر دانش‌آموزی در آزمونی نمره زیر ۱۰ بگیرد ما چنین قضاوت خواهیم نمود که او در یادگیری آن مطلب درسی موفق نبوده و نیاز است که مجدداً به یادگیری مباحث آن همت گمارد. حال آنکه اگر دانش‌آموز دیگری از همان کلاس نمره بالای ۱۰ به ویژه نمره ۲۰ کسب نماید، قضاوت چنین خواهد بود که او توانسته است مطالب را خوب بیاموزد. در اینکه این شیوه ارزشیابی (یعنی با طریق نمره دادن) تا چه حد موفق بوده، نظرات گوناگونی وجود دارد. مطمئناً شیوه‌های ارزشیابی رسمی مزایا و معایبی خاص دارند. منتهی در اینجا فقط به منظور دقت بر نتایج این گونه ارزشیابی‌ها به معایب آن اشاره می‌کنیم.

الف- تأکید بیش از حد بر نمره، خلاقیت فرد را محدود می‌کند.

در نتیجه به جای اینکه نمرات، مشوق یادگیری باشند، احتمالاً موجب دلسردی وی می‌شوند.

ب- نمره، فشاری بیش از حد بر دانش‌آموز وارد