

۱- هدف داشته باشید

هر رفتاری که انسان انجام می‌دهد، ناشی از تعامل سه عنصر هدف، انگیزه و نیاز است. چرا وقتی ما تشنه می‌شویم، سراسیمه به هر طرفی می‌رویم، تا آب به دست آوریم و رفع عطش کنیم؟ زیرا نیاز به آب داریم و کمبود آب در بدن ما، ایجاد انگیزه می‌کند و در نتیجه، برای رسیدن به هدف، یعنی آب، همه سعی و تلاش خود را به کار می‌گیریم. اگر شما می‌خواهید که انگیزه مطالعه کردن بیشتری پیدا کنید، در مرحله اول باید هدف خود را مشخص کنید. وقتی مشخص شد که شما چه هدفی دارید، طبیعتاً برای رسیدن به آن هدف، احساس می‌کنید که نیازمند چیزهایی هستید که از طریق مطالعه و درس خواندن به دست می‌آیند و در نتیجه، برای دستیابی به آن چیزها، برنامه‌ریزی و سپس بر اساس آن برنامه، عمل می‌کنید.

پس برای اینکه انگیزه کافی برای درس خواندن پیدا کنید به این فکر کنید که برای چه مطالعه می‌کنید. به آینده‌ای روشن بیندیشید که باید با دستان خود رقم بزنید و اکنون ابزار شما داوطلب عزیز برای رسیدن به این آینده روشن، درس خواندن است. ممکن است که در طول مسیر، بارها ناامید یا دلزده شوید؛ اما با تمام قوا تلاش کنید تا همچنان قوی بمانید و به «اما» و «اگر»ها فکر نکنید و فقط و فقط به «باید»ها فکر کنید و اینکه شما حتماً در راه رسیدن به هدفی که در پیش گرفته‌اید، موفق خواهید شد؛ پس همه سدهای ناامیدی، خستگی، بی‌حالی و «نمی‌توانم»ها را نابود کنید و با فکر کردن به هدف، انگیزه گرفته و محکم و قوی قدم در راه بگذارید.



قبل از هر چیز به این نکته توجه داشته باشید که داشتن انگیزه در انجام هر کاری، بهترین موتور محرک و اساسی‌ترین عامل حرکت و رسیدن به هدف است؛ پس هر چه قدر هم تلاش کنید، اما انگیزه‌ای برای درس خواندن و آمادگی برای کنکور نداشته باشید، پایان راه و کسب نتیجه مطلوب مشکل خواهد بود. عوامل مختلفی ممکن است که مانع ایجاد انگیزه درس خواندن شما شود. از جمله این عوامل می‌توان به مشکلات خانوادگی، محتوای کتاب‌های درسی و علاقه نداشتن داوطلب به آنها، احساس ترس یا نگرانی داوطلب از وضعیت خود در مقابل داوطلبان دیگر، نداشتن هدف، برنامه و امکانات آموزشی برای مطالعه خوب و اصولی، مشکلات جسمی و روحی و ... اشاره کرد. با توجه به اینکه شما داوطلبان عزیز تقریباً در اواسط مسیر مطالعه و آمادگی برای کنکور قرار دارید، بهتر است که از همین الان (پیش از اینکه خیلی دیر شود) به ایجاد یا تقویت انگیزه‌های خود درباره آمادگی برای کنکور بپردازید. برای تحقق چنین هدفی لازم است کارهایی را انجام دهید. از جمله مهم‌ترین این کارها عبارتند از:



نقش انگیزه جهت موفقیت در کنکور

متوسطه دوم دخترانه امام حسین (ع) - نیشابور

۴- به لذت های نهایی توجه کنید، نه دشواری

های مسیر

برای شروع هر کار باید این نکته را قبول کنید که دشواری هایی در مسیر وجود دارد و باید تلاش کنید تا به اهداف خود و آنچه برایتان لذت بخش است، برسید. پذیرش دشواری مسیری که در پیش دارید، شما را برای مقابله با سختی های راه و پیشرفت آماده می کند. هر کاری که ما به انجام آن مبادرت می کنیم، حتماً بسته به نوع کار، سختی ها و مشکلاتی را با خود به همراه دارد. اگر شما این موضوع را قبول نکنید که در راه آمادگی برای کنکور ممکن است که دچار سختی شوید یا مجبور شوید که از بسیاری از کارهای مورد علاقه خود در این مدت صرف نظر کنید، حتماً انگیزه خود را از دست خواهید داد و نخواهید توانست بخوبی قدم در راه بگذارید و پیشرفت کنید. این موضوع، بخصوص در ابتدای کار و تا وقتی که به اصطلاح کارهایتان به روال نیفتاده است، ممکن است که برای شما سخت باشد؛ پس حتماً، برای اینکه انگیزه خود را از دست ندهید، به دشواری ها به عنوان یکی از جذابیت های رسیدن به هدف فکر کنید و نه موانعی که بر سر راه شماست و شما توان مقابله با آن را ندارید. اگر باید روزی ۴۰ صفحه مطالعه کنید، فکر خود را به رنج روزی ۴۰ صفحه مطالعه کردن متمرکز نکنید؛ بلکه به لذت های نهایی که از حاصل این کار نصیبتان می شود، توجه کنید. آنچه شما را به تلاش پی گیر و مستمر و می دارد، میل به جذب لذت هاست. کسانی از کوه بالا می روند و قله را فتح می کنند که لذت رسیدن به قله را در ذهن پیروانند. این افراد در طول مسیر هرگز به دشواری راه نمی اندیشند؛ بلکه خود را در آن بالا مجسم می کنند و به این فکر می کنند که از آن بالا همه چیز زیباست. همین شوق ذهنی باعث می شود که آنها بر راحتی، دشواری مسیر را بپذیرند و پیش بروند؛ حال آنکه اگر آنان، تمام ذهنشان را معطوف به دشواری مسیر می کردند و مدام به این فکر می کردند که چقدر تا پایان راه باقی است، این رنج که در ذهنشان مجسم می شد، سرعت آنها را خسته می کرد.

SUCCESS

LOADING...

۳- با کتاب شوخی کنید

وقتی تلویزیون تماشا می کنید یا با دوستان صحبت می کنید، لبخندی بر لب دارید و راحتید؛ اما وقتی از کتاب و مطالعه صحبت می شود و به سراغ درس ها می روید، جدی و محکم و اخمو می شوید. در روان شناسی حافظه و یادگیری گفته می شود: مطالبی که بار هیجانی بیشتری دارند، بیشتر در حافظه می ماندند و بهتر به خاطر آورده می شوند؛ چرا که هیجان، علاقه، تمرکز و ورود مطلب به حافظه را راحت تر می کند.

برای یادگیری بهتر مطالب کتاب، مثال هایی مهیج، شادی آفرین و حتی خنده دار بزنید. این موضوع به علاقه و تمرکز شما کمک زیادی می کند؛ مثلاً بعد از اینکه خواندید الکترون در سیم حرکت می کند و به مقاومتی مثل لامپ برخورد می کند و لامپ را روشن می نماید، به زبان خودتان بگویید: موتور سوار (الکترون) در خیابانی خلوت (سیم) بسرعت حرکت می کند که ناگهان به دیواری (مقاومت) برخورد می کند و آن وقت احساس می کند که پروانه ها دور سرش می چرخند (روشن می شود) ! هر چه می توانید به سخت ترین مطالب کتاب، بار هیجانی مثبت بدهید و آن را بخوانید تا مطالب بهتر و بیشتر در ذهن شما بمانند. برای انجام این کار، مثال های مهیج بزنید و آن چنان با کتاب، شاد و مهیج برخورد کنید که گویی به دوست داشتنی ترین دوست خود رسیده اید



۲- زبان گردانی کنید

وقتی شما دوستان متعددی دارید، دوستی را که به شما بیشتر شبیه است، عاطفه و روحیه شما را دارد و به زبان شما سخن می گوید، بیشتر دوست دارید و به حرف هایش بیشتر توجه می کنید، و حتی بیشتر او را به خاطر می سپارید. زبان کتاب، یک زبان عمومی و همگانی است و باید همچین باشد. این شما هستید که باید پس از مطالعه، کتاب و متن، نمودار و فرمول ها را به زبان خود بیان کنید. به این کار در اصطلاح، زبان گردانی گفته می شود. زبان گردانی، یکی از اصول مطالعه است. فقط کافی است که برای انجام این کار حوصله به خرج دهید؛ به این ترتیب که پیچیده ترین مطالب علمی را، همین طور که مطالعه می کنید و جلو می روید، به زبان ساده، قابل فهم و بیان خوشایند خودتان برگردانید. از خود مثال بزنید و حتی آن متن را یک بار دیگر به زبان ساده خودتان بنویسید. اگر بخواهید عیناً مطالب کتاب را بخوانید و حفظ کنید عملاً نمی توانید یادگیری عمیقی داشته باشید؛ اما اگر با زبان گردانی مطالب را یاد بگیرید، خیلی راحت تر همه مطالب کتاب را بیان خواهید کرد و به خاطر خواهید سپرد.

برای اینکه انگیزه خود را برای مطالعه بیشتر کنید به

نکات زیر نیز توجه داشته باشید:

- ۱- توکل به خدای متعال را در هیچ لحظه ای از دست ندهید؛ بلکه در مواقع حساس و دشواری که برایتان پیش می آید، بیشتر از همیشه، به نیروی ایمان به خدا، تکیه کنید و او را در همه حال، ناظر بر خود و پشتیبان واقعی تان بدانید؛ در چنین صورتی، به یاری حق، موفقیت در انتظار شما خواهد بود.
- ۲- ورزش کنید و به اندازه کافی بخوابید.
- ۳- نقاط قوت خود را بشناسید. فهرستی از توانمندی های خود را تهیه کنید و روزی دو یا سه بار با صدای بلند آنها را بخوانید؛ مثلاً بگویید: من شخص با استعدادی هستم و ...
- ۴- بیان مطالبی ناامیدانه، انگیزه و آرامش روانی فرد را کاهش می دهند. برای رفع این مشکل باید از ارتباط با افرادی که دارای تفکر منفی هستند، اجتناب کرد.
- ۵- هر زمانی که احساس می کنید علاقه ای به زندگی، تحصیل، ارتباط با دیگران و ... ندارید، با مشاوران مجرب صحبت کنید تا علت بروز مشکل شما ریشه یابی و حل شود.
- ۶- سوء تغذیه، مشکلات جسمانی یا روانی نیز در بی رغبتی و کاهش انگیزه تاثیر دارد؛ بنابراین، اگر در این زمینه مشکلاتی دارید حتماً آنها را برطرف کنید.
- ۷- اگر در گذشته خوب مطالعه نکرده یا نتیجه خوبی به دست نیآورده اید، فقط به عنوان یک تجربه به آن نگاه کنید و نه به مثابه شمانت و سرزنش کردن خودتان. احساس گناه می تواند نشاط و انگیزه انسان را در ادامه دادن راه بگیرد.
- ۸- از اینکه کمی به خود سختی دهید نهراسید. بزرگترین مانع برای رسیدن به استعدادهای درونی، همین راحت طلبی است. اتفاق های مهم، زمانی رخ می دهند که شما کمی تلاش و سختی را هم تحمل کنید.
- ۹- از اشتباه کردن نهراسید.
- ۱۰- فکر خود را به مسایل معمولی محدود نکنید و سعی کنید که آن را توسعه دهید و به مسایل بزرگتر و عمیق تر فکر کنید.

۶- از افکار منفی بپرهیزید

یکی از مخرب ترین و بدترین کارهایی که می تواند انگیزه شما را برای یادگیری پایین آورده یا از بین ببرد، این است که شما در طی مطالعه و آمادگی برای کنکور، به شکست ها فکر کنید و ناامید شوید. افکار منفی مانند اینکه: «داوطلبان بسیار قوی زیادی وجود دارند که من نمی توانم با آنها مقابله کنم»، «من پیشرفت خوبی نکرده ام و با این همه درس نخوانده نمی توانم نتیجه خوبی به دست بیاورم»، «من در درس ریاضی و عربی ضعیف هستم و این درس ها، درس های مهمی برای کنکورند و من هم نمی توانم ضعف های خودم را در این درس ها از بین ببرم» و ... می تواند آسیب جدی بر انگیزه و روحیه شما وارد کند. برای آمادگی بهتر و تقویت انگیزه، نه تنها حتی به افکار منفی فکر نکنید، بلکه افکار خنثی را هم از ذهن خود بیرون کرده و فقط به نکات مثبت خود و توانایی هایتان فکر کنید تا بتوانید محکم در ادامه راه حاضر باشید و تا پایان آن، که رسیدن به هدف نهایی است، کام بردارید.

۷- برای انجام کارهایتان برنامه مشخص داشته باشید برنامه ریزی، یکی از ارکان اصلی و مهم آمادگی برای کنکور است؛ پس حتماً برای دوره های کوتاه مدت و بلند مدت آمادگی برای کنکور خود برنامه داشته باشید و براساس آن حرکت کنید و شب، میزان هماهنگی خود را با برنامه، ارزیابی کنید. در این برنامه ریزی، به هدف خود توجه خاص و همیشگی داشته باشید؛ زیرا بدون تعیین اهداف، برنامه ریزی، غیرممکن و بدون برنامه ریزی، نظم نامیسر است. داشتن برنامه و عمل کردن به آن باعث می شود تا انگیزه شما برای مطالعه بهتر و ادامه مسیر کنکور با پشتکار بیشتر هموارتر شود.



۵- به خودتان پاداش بدهید

یکی از کارهای بسیار مهمی که باعث می شود انگیزه شما برای مطالعه بهتر و یادگیری ماندگارتر بیشتر شود این است که پس از هر مطالعه رضایت بخش یا حل تمرین ها، که با برنامه ریزی و به صورت اصولی صورت گرفته است، از خودتان تشکر کنید و برای انجام این کار به خودتان پاداش دهید. این جایزه می تواند تماسی کوتاه با یک دوست صمیمی یا دیدن قسمتی از فیلم و کارتون مورد علاقه تان یا هر کار دیگری باشد که شما دوست دارید در آن لحظه انجام دهید؛ حتی می توانید برای مطالعه بهتر به خودتان وعده دهید که اگر درس خاصی از ریاضی یا زیست شناسی را بخوبی یاد گرفتید به خود جایزه بدهید. این جایزه دادن ها و تشکر کردن ها از خودتان باعث می شود تا انگیزه و تلاش شما برای یادگیری، بهتر و بیشتر شود.

طراح: سمیرا مژدگانلو - معاون اجرایی آموزشگاه

نایب کننده ی مطالب: عطیه میثمی - مشاور تحصیلی آموزشگاه