

درود بر دانشجویان گرامی:

با عرض تبریک به مناسبت شروع سال تحصیلی و با عرض خیر مقدم به دانشجویان ورودی جدید، آیا تا کنون از خود پرسیده‌اید:

### (در آغاز سال تحصیلی جدید انگیزه کافی دارید؟)

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که در آغاز نیمسال جدید تحصیلی، شروع یک طرح تحقیقاتی خاص یا در ابتدای مطالعه یک کتاب مهم درسی با شور و شوق و حرارت بسیار، اولین گام‌ها را برداشته‌اید، ولی پس از گذشت مدتی، علاقه و انگیزه خود را از دست داده باشید. به‌راستی چرا این اتفاق می‌افتد؟ انگیزه اولیه چگونه تحلیل می‌رود؟

چنان‌که می‌دانید تفکرات ما درباره امور و پدیده‌های اطراف، احساسات ما را شکل می‌دهند. بنابراین در صورتی که یک احساس منفی مثل بی‌علاقگی به حضور در کلاس، بی‌انگیزه بودن برای به پایان رساندن یک طرح تحقیقاتی یا مطالعه یک کتاب مهم درسی به سراغ ما می‌آید، ابتدا بایستی تفکر مرتبط با این احساس شناسایی شود.

پس در صورت بروز یک احساس منفی، از خودتان بپرسید درست در همین لحظه‌ای که دچار این احساس (بی‌انگیزگی، بی‌علاقگی، عدم تمایل به حضور در کلاس، یأس و ...) شدم به چه موضوعی فکر می‌کردم یا به عبارتی، کدام فکر در ذهن من شکل گرفت که به این احساس منجر شد.

شناسایی این افکار تا حدودی علت بی‌انگیزگی شما را مشخص می‌سازد، البته یافتن علت در برخی موارد کمی پیچیده است و حتماً به کمک متخصص روانشناسی نیاز دارد.



دلایل مختلف در کاهش انگیزه تحصیلی مؤثرند: از جمله مشکلات عاطفی، تعارضات شخصی، پایین آمدن احساسات خودارزشمندی، افت تحصیلی و عدم فراگیری مناسب برخی دروس، هدف نداشتن، بی‌علاقگی به رشته تحصیلی، نداشتن آگاهی کافی درباره موضوع مورد نظر، مشکلات ارتباطی و مانند آن. این دلایل به افکار منفی منجر می‌شوند و به تدریج، انگیزه و علاقه کاهش می‌یابد. چنانچه در هر یک از این موارد مشکلی دارید، لازم است ابتدا با کمک یک متخصص به رفع این مشکل بپردازید و پس از آن بر روی کسب انگیزه متمرکز شوید. برای آنکه بتوانید انگیزه خود را حفظ کنید و از تقاء ببخشید به نکات زیر توجه کنید:

۱) واقع‌بین باشید: اگر بدبینی مطلق، واقع‌بینی، و مثبت‌بینی مطلق را در یک پیوستار مجسم کنید، خواهید دید واقع‌بینی که در منطقه میانی قرار می‌گیرد بیشترین کمک را به حفظ انگیزه شما می‌کند. چنانچه نسبت به یکی از کلاسها بدبینی زیادی داشته باشید هیچ علاقه‌ای به تمرکز بر روی آن نخواهید داشت و از آغاز خود را برای شکست آماده می‌کنید. همچنین مثبت‌بینی مطلق بدون توجه به کاستی‌های ممکن و احتمالات خاص، به سرخوردگی و ناامیدی زودرس شما منجر می‌شود زیرا با مشاهده اولین مانع رؤیاهای خود را نقش بر آب می‌بینید. در منطقه واقع‌بینی به شکلی متناسب شاهد موارد مثبت و منفی خواهید بود و آهسته و پیوسته حرکت خواهید کرد.

۲) انگیزه خود را با توجه هدف خود تنظیم کنید: برای مثال ایجاد و حفظ انگیزه تحصیلی بدون آن‌که هدف مشخصی داشته باشد، بسیار مشکل است. مثلاً اگر شما مایل به ادامه تحصیل در مقاطع تکمیلی باشید یا شغل خاصی را در نظر داشته باشید، احتمالاً با انگیزه بالاتری مباحث تحصیلی خود را دنبال می‌کنید.

۳) همواره بر هیجانات خود نظارت داشته باشید: بدین معناست که بتوانید از بالا به خودتان نگاه کنید و هیجانات و رفتارهای خود را همانند یک ناظر کنترل کنید، آنگاه افت و خیزهای هیجانی خود را شناسایی کرده و علت‌ها را جستجو کنید. مطمئن باشید شناسایی علت‌ها گام مهمی در کسب انگیزه است.



۴) نسبت به فعالیت‌های خود متعهد باشید: این امر بدین معناست که با زمان‌بندی مناسب و تعیین اولویت‌ها همواره خود را به روز نگاه دارید و از تعلل و مسامحه بپرهیزید، زیرا تعلل منجر به سنگین‌تر شدن کار می‌شود و شما را به انجام ندادن آن فعالیت ترغیب می‌کند. به یاد داشته باشید تصور انجام دادن انبوهی از کارهای عقب‌مانده در بسیاری مواقع، انگیزه اولیه ما را پایین می‌آورد و به صورت ناخودآگاه ما را به بهانه‌تراشی و فرار از مسئولیت ترغیب می‌کند.

۵) در مسائل تحصیلی از مقایسه دائمی خود با دیگران بپرهیز کنید: در صورت چنین کاری احتمالاً انگیزه ما تحلیل می‌رود. اگر از اطرافیانمان بسیار عقب باشیم دچار یأس و دلزدگی می‌شویم و دیگر انگیزه‌ای باقی نمی‌ماند و اگر جلوتر از دیگران باشیم، دچار غرور و آسودگی خیال شده و ممکن است از تلاش لازم دست برداریم و به تدریج انگیزه و شوق خود را از دست بدهیم.



( برای حفظ انگیزه تحصیلی خود به این پیشنهادها توجه کنید )

- ۱- نسبت به کارهایی که بایستی انجام دهید مسئولیت پذیر باشید.
- ۲- انجام به موقع امور، شادابی و اعتماد به نفس شما را بیشتر کرده و در نتیجه علاقه و انگیزه شما را نسبت به ادامه کار بیشتر می‌کند.
- ۳- بدانید که برای رسیدن به خواسته‌هایتان باید زحمت بکشید و هزینه‌های معنوی و مادی بپردازید، رسیدن به خواسته‌ها به آسانی میسر نیست، پس زود خسته نشوید.
- ۴- چنانچه در برخی دروس ضعف‌هایی دارید به کمک یک فرد آگاه در آن درس، پایه خود را تقویت کنید. افت تحصیلی و شکست‌های مکرر انگیزه تحصیلی را کاهش می‌دهد.
- ۵- متمرکز عمل کنید و از این شاخه به آن شاخه پریدن بپرهیز کنید.
- ۶- به منظور بهبود عملکرد تحصیلی، عادات مطالعه را تصحیح کنید و از روش‌های مؤثر بهره بگیرید.
- ۷- هدف اصلی خود را از تحصیل یادداشت کنید و در برابر دیدگان خود بگذارید، و هر روز به خود یادآوری کنید.
- ۸- ارتباط خوبی با استادان خود داشته باشید. به این ترتیب با علاقه بیشتری دروس آن استاد را دنبال می‌کنید و نتایج بهتری نیز می‌گیرید و این امر انگیزه شما را قوی‌تر می‌کند.
- ۹- در صورت هرگونه افت و عدم یادگیری، بلافاصله در صدد برطرف کردن مشکل باشید، از تسلیم شدن به شدت بپرهیز کنید و اجازه ندهید به ضعیف عمل کردن عادت کنید. عادی شدن این مسئله به تسلیم شدن و در نهایت ناامیدی و یأس می‌انجامد.
- ۱۰- سعی کنید در رشته تحصیلی خود متخصص شوید و خود را برای شغل آینده‌تان آماده کنید.

