

## انگیزش تحصیلی و راهکارهای افزایش آن

۱- به علت وجود انگیزه «همجنسی اجتماعی» در انسان، فرد خود را در مقایسه با دیگران قرار می‌دهد و در نتیجه اطلاعاتی از تواناییهای خود و دیگران بدست می‌آورد و برای جبران ضعفهای خود برنامه‌ریزی می‌کند. این مساله برای اینکه فرد بتواند در محیط خود فعالیت موثری داشته باشد لازم است. به عبارتی، از این طریق فرد ویژگیهای خود را بر مبنای ویژگیهای دیگران ارزش گذاری می‌کند و بر پایه شان اقدامات و تلاشهایی را انجام می‌دهد. بنابراین سعی کنید با افراد مثبت نگر، فعال، با نشاط و درس خوان معاشرت کنید و از معاشرت با افرادی که به امور معنوی و علمی توجهی ندارند اجتناب کنید.

۲- روزانه نیم الی یک ساعت ورزش مورد علاقه انجام دهید.

۳- شما باید با برنامه درس بخوانید. داشتن برنامه خود سبب امیدواری و پیشرفت سریعتر و در نتیجه تقویت انگیزه می‌گردد.

۴- از یکنواختی در روش مطالعه و زندگی اجتناب کنید و یک تنوعی در مقرراتی در درس خواندن یا تفریح کردن در نظر می‌گیرید، در برابر خود، قاطع و منصف باشید.

۵- از تلقین این فکر که «من روحیه درس خواندن ندارم» یا «من حال درس خواندن ندارم» اجتناب کنید بلکه به جای آن به خود تلقین کنید که همانطور

که توانستم تا این مرحله برسم، می‌توانم با موفقیت به تحصیلاتم ادامه بدهم و فرد موفق باشم و راهکارهای زیر را عملی سازید:

الف) لیستی از توانمندیهای خود تهیه کرده و روزی دو یا سه بار با صدای بلند آن را بخوانید مثلاً بگویند من شخص با استعدادی هستم و من ... هستم .

ب) لیستی از فوائد مادی و معنوی درس خواندن و کسب موفقیت تحصیلی تهیه نموده و آن را هر روز مرور کنید و هر روز نیم ساعت بر روی یکی از آن فوائد فکر کرده و ۱۰ سطر درباره آن مطلب بنویسید و این عمل را برای یکایک فوائد انجام دهید و بعد هر کدام که برای شما خوشایندتر بود را گاه گاهی مطالعه و به آن بیافزائید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان

## انگیزش تحصیلی



**تهیه و تنظیم: بیداء عامریان**

**کارشناس ارشد روانشناسی بالینی**

**اداره مشاوره**

**معاونت دانشجویی و فرهنگی**

۶- تصمیم بگیرید زندگی جدیدی را با پیدا کردن دوستان جدید و ایجاد فضای جدیدی برای تحصیل و زندگی ایجاد نمایید و با برنامه ریزی و انجام کارهای مثبت شور تازه ای به خود بدهید و به گذشته فکر نکنید.

۷- در صورت امکان در فرصت هایی که چند روز تعطیل هستید یک مسافرتی را ترتیب دهید و مسافرت کنید تا یک تنوع در وضعیت زندگی شما به وجود آید.

۸- سعی کنید خیلی خوب و دقیق و منطقی (به دور از حرف و سخن دیگران) به علایق و استعدادها و تواناییها و اهداف خود فکر کنید تا جایی که برای خودتان، قانع کننده و آشکار باشد.

ج) تایید شدن از طرف دیگران از کودکی به عنوان پسر خوب یا دختر خوب در فرد وجود دارد، هر چند این ویژگی در بزرگسالی شکل‌های دیگری به خود می‌گیرد، ولی اساس آن همان است که در کودکی وجود دارد و به آن انگیزه تاثیر اجتماعی می‌گویند. بسیاری از فعالیت‌های یک فرد بزرگسال نه فقط برای خود، بلکه به منظور تایید شدن از طرف دیگران یا مردم پسندی انجام می‌شود. این نوع از انگیزه را در افراد موفق در شاخه‌های مختلف هنری، علمی و ... می‌توان یافت. اکنون با توجه به وجود چنین انگیزه ای در وجود خویش لیستی از پیامدهای منفی درس نخواندن را تهیه و با تأمل در مورد یکایک آنها این پیامدهای منفی را برای خود جدی، بزرگ و معضل آفرین معرفی کنید.