

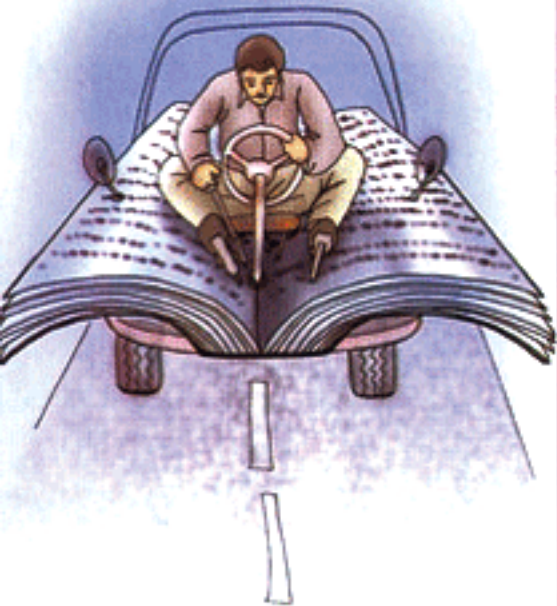


وزارت معارف و اوقاف و صنایع مستظرفه
موسسه آموزش عالی علمی کاربردی جهاد کشاورزی



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

چگونگی کنترل رفتار و روش کتابخوانی



مدیریت فرهنگی و دانشجویی
موسسه آموزش عالی علمی کاربردی جهاد کشاورزی
با همکاری
مرکز مشاوره دانشگاه تهران

نام مناسبی را که برای این روش می‌توان در نظر گرفت، روش "خود تقویتی" است. ویژگی‌های مهم این روش چنین قرار است که جایزه‌ای که برای تقویت و تشویق کردن خود در نظر می‌گیرید، باید کوچک و مثبت باشد. جایزه را در مدت کوتاهی باید به دست آورد. میزان کاری را که در مقابل جایزه‌ای انجام می‌دهید، ابتدا باید کم باشد و به تدریج بر میزان آن باید افزود. اگر کار را کمتر از میزان تعیین شده انجام دهید و بعد به خودتان جایزه دهید، در اصل، تقلب کرده‌اید و در نتیجه به هدف مورد نظرتان نخواهید رسید. هر کسی باید طبق روحیه و رفتارش، شیوه‌ای به عنوان روش "خود تقویتی" انتخاب کند و این شیوه باید به گونه‌ای باشد که اگر با مشکلی مواجه شدید، بتوان تغییر و تعدیلی در آن ایجاد کرد. جوایز و پاداش‌های مطلوب و مثبت خود را به ترتیبی که در پی می‌آید، دسته بندی کنید.

- جوایزی که برای فعالیت‌ها و سرگرمی‌های مورد علاقه‌تان است مانند: والیبال، تلوویزیون تماشا کردن و دوییدن و غیره.

- جوایزی که برای نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های مورد علاقه‌تان است. مثلاً پادام زمینی، آب میوه و غیره.

- جوایزی که به تدریج و با پول جمع کردن می‌توان به آنها رسید مانند آنچه که پیش از این ذکر شد.

حالا، یکی از نکات مهمی را که تمایل ندارید انجام دهید، انتخاب کنید و شیوه‌ای را به عنوان روش "خود تقویتی" معین کنید. سپس، میزان کاری که هر بار باید انجام دهید، تعیین کنید. به عنوان مثال، برای تکلیف نوشتن، میزان کار تعیین شده، ممکن است یک صفحه باشد. برای مسائل فیزیک، میزان کار تعیین شده ممکن است حل کردن یک مساله باشد. این تقسیم بندی را به خاطر بسپارید. میزان کار تعیین شده نباید زیاد طولانی باشد. پس از مدتی، چنانچه به نتایج مطلوب و موفقیت آمیزی رسید، میزان کار و فعالیت‌تان را می‌توانید به تدریج افزایش دهید. در ضمن فراموش نکنید جایزه‌ای که قرار است برای روش مورد نظرتان انتخاب کنید باید دارای دو ویژگی مهم باشد: اول آنکه در کوتاه مدت بتوان به آن دست یافت. سپس، در موارد ضروری، تغییر و تبدیل لازم را در مورد آن بتوان اجرا کرد.

چون مشاوره و راهنمایی

گردآوری:
مرکز مشاوره و راهنمایی دانشگاه تهران
زیر نظر:
محمداسماعیل صالحی مقدم
مدیر فرهنگی و دانشجویی موسسه آموزش عالی علمی کاربردی جهاد کشاورزی
مدیر اجرایی:
شاهین میمنندی نژاد
مدیر حوزه ریاست و روابط عمومی موسسه آموزش عالی علمی کاربردی جهاد کشاورزی
نظارت فنی:
شرکت تعاونی موسسه آموزش عالی علمی کاربردی جهاد کشاورزی
گرافیک: الهیار خوشبختی

چگونه روش مطالعه کردن خود را تقویت کنید؟

این مقاله، شما را راهنمایی خواهد کرد که چگونه رفتار و روش کتاب خوانی خود را تحت کنترل قرار دهید. چگونه می توان "علم و دانش" را فرا گرفت؟ بسیاری معتقدند که فراگیری علم و دانش یا یادگیری، متضمن دو عامل تجربه و تمرین است. کتاب درسی را خواندن، به سخنرانی ها گوش کردن و یادداشت های کلاس درس را دوره کردن، همگی نمونه هایی از "تجربه کردن" هستند که به نظر می رسد برای یادگیری در سطح دانشگاه ضروری می باشند. همچنین، باید "رفتار علم آموزی" را تمرین نمود تا تجربیات ارزشمندی را کسب کرد. این نکته را به وضوح در مهارت هایی مثل ورزش، موسیقی، هنر و غیره می توان مشاهده کرد، زیرا چنین مهارت هایی را می توان با تمرین کردن فرا گرفت. خلاصه اینکه، اگر خواهان علم و دانش هستید، باید مطالعه کنیم. همچنین، باید با اطلاعات مناسب و مربوطه آشنا شویم و "رفتار علم آموزی" مربوط به این نوع اطلاعات را تمرین کنیم.

چرا باید علم و دانش آموخت؟

همان گونه که ذکر شد، اگر می خواهید مطالعه کنید، باید دو نکته مهم را رعایت کنید: اول آنکه، سعی کنید تا اطلاعات و معلومات لازم را کسب کنید و سپس، رفتار "علم آموزی" را تمرین و تقویت کنید. چند لحظه فکر کنید و بهترین و مهم ترین دلایل خود را برای مطالعه کردن یادداشت کنید. این دلایل را صادقانه، کامل و مختصر بنویسید.

مرحله اول- دلایل خود را تجزیه و تحلیل کنید. از خود پرسید که آیا دلایل شما مثبت یا منفی هستند. چنانچه دلیل شما برای مطالعه کردن، دلیل خوبی است که شما را به هدفتان خواهد رساند، علامت (+) مثبت را در مقابل آن بگذارید و اگر دلایل شما برای مطالعه کردن، ناخوشایند است و تمایلی به آن ندارید، علامت- (منفی) در مقابل آن بگذارید.



هر کس باید طبق روحیه و رفتارش شیوه ای را بعنوان روش خود تقویتی انتخاب کند.

مرحله دوم- هنگام مطالعه کردن، به دنبال نتایج کوتاه مدت یا دراز مدت هستید؟ اگر تمایل دارید با مطالعه کردن به نتایج کوتاه مدت برسید، در مقابل آن دلیل، واژه "کوتاه مدت" را بنویسید و اگر تمایل دارید به نتایج دراز مدت برسید، واژه "دراز مدت" را در مقابل آن بنویسید.

مرحله سوم- اگر با مطالعه کردن به نتیجه و هدفی می رسید که نیاز به کار فراوان و زمان بسیار دارد، بنابراین، آن هدف خاصی است که در زندگی مکرراً رخ نمی دهد؛ مثل درجه ای از تحصیلات دانشگاهی. این گونه نتایج را با واژه "هدف خاص" مشخص کنید. اگر با مطالعه کردن به نتیجه و هدفی می رسید که نیاز به کار فراوان و زمان بسیار ندارد، آن هدفی عادی است که در زندگی مکرراً رخ می دهد؛ مثل زمانی که بخشی از یک کتاب را می خوانید تا بتوانید به سؤالات مربوط به آن پاسخ دهید. از این رو، این گونه نتایج را با واژه "هدف عادی" مشخص کنید.

دلایل خوب و بد

فهرستی را که در مرحله اول در مورد دلایل مثبت و منفی تهیه کرده اید، بررسی کنید. خواهید دید که دلایلی که نیاز به کار فراوان در زمان بسیار دارند، در گروه "دلایل بد" قرار می گیرند. با به کار بردن واژه های خوب و بد، قصد داریم کارایی و تاثیر گذاری دلایل را معین کنیم. معمولاً دلایل مثبت، کوتاه مدت و عادی از بهترین و مؤثرترین نوع دلایل هستند. اگر قصد دارید برنامه ای کتاب خوانی را به طور صحیح شروع کنید، نتایج و اهداف مثبت، کوتاه مدت و عادی را انتخاب کنید. حال ببینید چگونه می توانید به چنین توانایی دست یابید؟

برای خود پاداش در نظر بگیرید.

چنانچه جایزه ای برای تشویق کردن خود در نظر می گیریم، باید بتوانیم در کوتاه مدت به آن جایزه دست یابیم. این ویژگی، نقطه ی ضعفی برای روش است. به عنوان مثال، اگر جایزه ای که برای خود در نظر گرفته اید، "سینما رفتن" باشد و از محل زندگیتان تا سینما فاصله ی زیادی باشد، از این روش نمی توان نتیجه ی چندان مطلوبی گرفت. البته راه حلی برای رفع این نقطه ضعف وجود دارد که با مثالی آن را توضیح خواهیم داد. فرض کنید قصد دارید بر روی برنامه علمی کامپیوتری کار کنید. ابتدا، برنامه ی کاری خود را به طور صحیح و مناسب به بخش هایی تقسیم بندی کنید؛ به عنوان مثال، برنامه را بررسی کردن، جزوات و یادداشت ها را مرور کردن، نموداری از ضروریات برنامه تهیه کردن و مواردی از این دست. سپس، به محض اینکه هر کدام از این بخش های کاری را تمام کردید، سکه ای داخل ظرفی بیاندازید. وقتی پول لازم را برای "سینما رفتن" جمع کردید، می توانید به سینما بروید.



برای خود پاداش در نظر بگیرید.