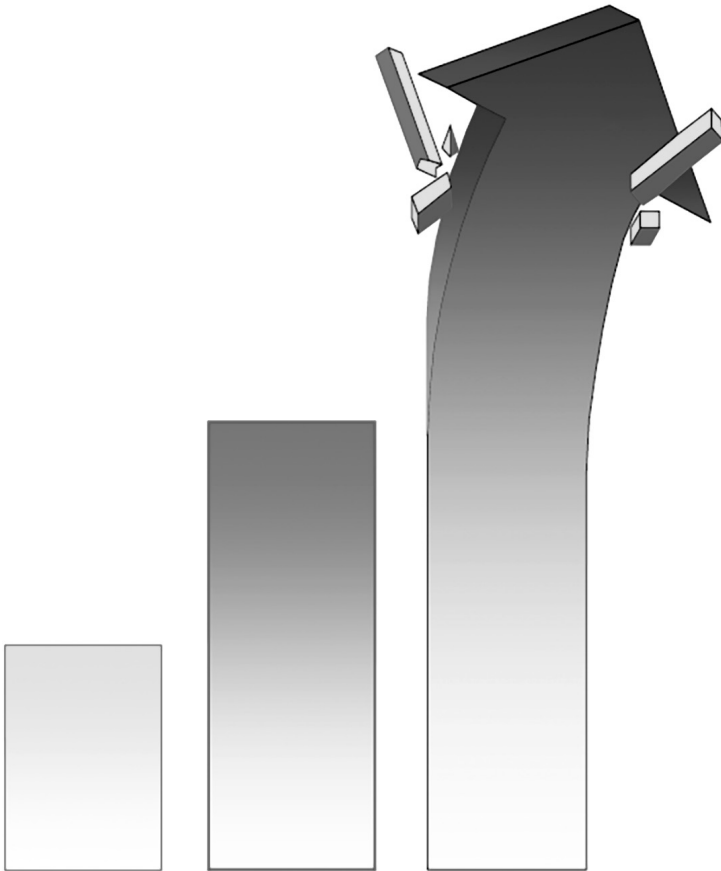


# کتاب کار انگیزه و پایبندی

(ویژه دانش آموز دبیرستانی)

دکتر اندرو مارتین

(۲۰۱۴-۲۰۱۵)



# فهرست

۷	.....	درباره انگیزه و پابندی شما
۱۲	.....	خودباوری
۲۳	.....	بها دادن به مدرسه
۳۵	.....	تمرکز بر یادگیری
۴۵	.....	برنامه‌ریزی
۵۶	.....	مدیریت تکلیف
۶۹	.....	پشتکار
۸۱	.....	اضطراب
۹۳	.....	احساس عدم کنترل
۱۰۳	.....	اجتناب از شکست
۱۱۵	.....	خودتخریبی
۱۲۵	.....	عدم پابندی
۱۳۶	.....	اختتامیه
۱۴۱	.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۴۳	.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

## دانش آموز عزیز

به کتاب کار انگیزه و پایبندی خوش آمدید.

با انجام تمرین‌های موجود در این کتاب کار شما می‌توانید یاد بگیرید که چگونه نیروی انگیزه و پایبندی را در خودتان ایجاد و حفظ کنید. شما همچنین می‌توانید یاد بگیرید که چگونه بر روی قسمت‌هایی که احساس می‌کنید کمتر با انگیزه و یا پایبند هستید کار کنید.

شما این کتاب کار را تهیه کنید چرا که در ادامه به آن نیاز خواهید داشت:

مرحله اول: مقدمه را به طور کامل مطالعه کنید (صفحات ۱-۳)

مرحله دوم: هر هفته فقط بر روی یکی از موضوع‌ها کار کنید (هر موضوع دارای یک تعدادی تمرین است)  
یا موضوعاتی را که کار کرده‌اید به معلمان، مشاور یا روانشناسان نشان بدهید.

این نکته خیلی مهم است که اگر شما سؤال یا هر مشکلی در انجام دادن این تمرین‌ها داشته باشید آن را از معلم، مشاور یا روانشناسان بپرسید (شخصی که به شما کتاب کار را داده است).

در هر صورت آرزوی ما موفقیت شماست.

# درباره انگیزه و پابندی شما

## انگیزه و پابندی

انگیزه انرژی و علاقه شما برای یادگیری و سخت کار کردن در مدرسه است.

پابندی رفتاری است (مانند برنامه‌ریزی و پشتکار) که بعد از انرژی و علاقه شکل می‌گیرد.

تعدادی از رفتارها و افکار هستند که انگیزه و پابندی شما را افزایش می‌دهند. این‌ها تقویت‌کننده‌های انگیزه و پابندی هستند. تعدادی از رفتارها و افکار هم هستند که انگیزه و پابندی شما را کاهش می‌دهند. این‌ها موانع و از بین برنده‌های انگیزه هستند.

شما می‌توانید انگیزه و پابندی‌تان را افزایش دهید با:

- افزایش تقویت دهنده‌های انگیزه و پابندی
- کاستن موانع انگیزش و پابندی و حذف آن‌ها

زمانی شما می‌توانید خودتان را با انگیزه و پابند بدانید که:

- نمرات بهتری در مدرسه بگیرید.
- به‌طور مؤثر بر تکالیف دشوار مدرسه کار کنید.
- تکالیف مدرسه‌تان را بیشتر بفهمید.
- خودتان را توانمندتر بسازید.
- بیشتر از مدرسه لذت ببرید.



افزون بر آن انگیزه و پابندی اهمیتی فراتر از سال‌های مدرسه شما دارد.

### این کتاب کار:

- تقویت‌کننده‌ها و کاهش‌دهنده‌های انگیزه و پایبندی را معرفی می‌کند.
- مثال‌هایی را ارائه می‌دهد که چگونه آن‌ها را در دوران مدرسه تشخیص دهید.
- نشان می‌دهد که چگونه تقویت‌کننده‌ها و موانع انگیزه و پایبندی بر روی تکالیف مدرسه تأثیر می‌گذارند.
- مشخص کردن بهترین تقویت‌کننده برای افزایش انگیزش و پایبندی
- مشخص کردن مهم‌ترین موانع و کاهش‌دهنده‌های انگیزش و پایبندی

زمانی که شما این کتاب کار را مطالعه می‌کنید به یاد داشته باشید که:

- همه تقویت‌کننده‌های انگیزه و پایبندی قابل یادگیری و تغییر هستند.
- همه موانع انگیزه و پایبندی نیز قابل تغییر هستند.
- اگر شما انگیزه‌ای برای انجام کار نداشته باشید این به آن معنی نیست که شما دانش‌آموز بد یا فرد بدی هستید. آن فقط به این معنی است که انگیزه و پایبندی یکی از جنبه‌های دوران مدرسه است که می‌توانست باعث شود تا از این دوران بیشتر لذت ببرید.
- مفید بودن این کتاب کار به پاسخ‌های صادقانه‌ای که به سؤال‌ها داده می‌شود، بستگی دارد.
- جواب‌های شما نباید با جواب‌های دانش‌آموزان دیگر مقایسه شود. هر دانش‌آموز نقاط ضعف و قوت متفاوتی دارد که نیاز است به آن توجه شود.
- اگر شما در بعضی از حوزه‌ها با انگیزه باشید این به آن معنی

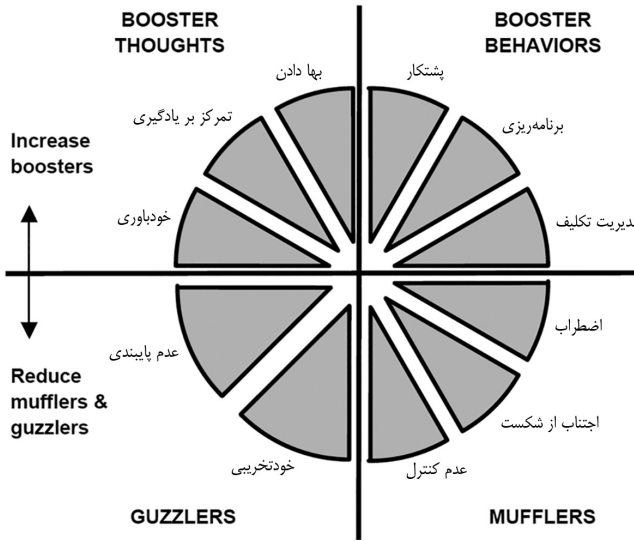
است که عملکردتان را حفظ می‌کنید یا حتی بر روی تقویت انگیزه یا پایبندی خود کار می‌کنید.

- حتی دانش‌آموزان با عملکرد تحصیلی بالا نیز نیاز دارند که تعدادی از موانع انگیزه و پایبندی را کاهش دهند، یا حتی نیاز به افزایش تقویت‌کننده‌های انگیزه و پایبندی در آنها غیرمعمول نیست.
- اگر شما در خصوص انگیزه‌تان یا این کتاب کار به هر دلیلی نگران بودید شما باید با پدر و مادر، (مشاور، مراقب یا حتی معلمان) صحبت کنید.
- پاسخ‌های شما ممکن است روزبه‌روز تغییر شکل بدهد و این مساله عموماً به اینکه شما چطور احساس می‌کنید، چطور فکر می‌کنید و به اینکه چه اتفاق‌هایی در طول روز در انجام تکالیفتان رخ داده است بستگی دارد.
- تمرین‌ها و نظرهای موجود در کتاب کار تنها نشان‌دهنده انگیزه و پایبندی شماست و بنابراین به‌طور کامل انگیزه و پایبندی شما را اندازه نمی‌گیرد.
- جنبه‌های دیگری هم در مدرسه وجود دارد که در ارزیابی جامع پایبندی و انگیزه تحصیلی شما اهمیت دارد و شامل نمرات مدرسه، حضور و غیاب و هم‌کلاسی‌ها و... است.

## تقویت‌کننده‌ها و موانع انگیزه و پایبندی چیست؟

تقویت‌کننده‌های انگیزه و پایبندی افکار و رفتارهایی هستند که انگیزه و پایبندی شما را افزایش می‌دهند. آن‌ها شامل اعتمادبه‌نفس یا افکاری مانند مهم بودن مدرسه، تمرکز بر یادگیری، برنامه‌ریزی درسی و سخت تلاش کردن است.

موانع انگیزه به مسدود کردن مسیرهای انگیزه و پایبندی اشاره دارد. آن‌ها شامل اضطراب، اجتناب از شکست و احساس عدم کنترل است.



بازدارنده‌های انگیزه، انگیزه و پابندی شما را کاهش می‌دهند. آن‌ها خود تخریبی و عدم پابندی است. تقویت‌کننده‌های شناختی (بها دادن، تمرکز بر یادگیری، خودباوری) تقویت‌کننده‌های رفتاری (پشتکار، برنامه‌ریزی، مدیریت تکلیف) موانع شناختی (اضطراب، اجتناب از شکست، احساس عدم کنترل) بازدارنده‌های رفتاری (خودتخریبی و عدم پابندی)

## یادآوری

- انگیزه و پابندی قابل یادگیری است. در اینجا:
- تقویت‌کننده‌های انگیزه و پابندی خودتان را شناسایی کنید و یاد بگیرید که چطور آن‌ها را در طول دوران تحصیلی خود افزایش دهید.
- موانع و بازدارنده‌های شناختی و رفتاری انگیزه و پابندی را شناسایی کنید و یاد بگیرید که چطور آن‌ها را در دوران تحصیلی خود کاهش دهید.

شما می‌توانید برای رسیدن به توانایی‌های بالقوه و رسیدن به بهترین من شخصی خود پیشرفت خوبی داشته باشید و احساس خوبی را در خصوص یادگیری با افزایش تقویت‌کننده‌ها و کاهش موانع و بازدارنده‌های شناختی و رفتاری انگیزه و پابندی تجربه کنید.





# خودباوری

خودباوری، باور و اعتماد به نفسی است که شما به توانایی هایتان برای درک و یا به خوبی انجام دادن تکالیف مدرسه، به بهترین نحو روبرو شدن با چالش‌ها و به بهترین نحو اجرا کردن توانایی هایتان دارید. اگر شما خودباوری مثبتی نسبت به خود داشته باشید شما با اطمینان به انجام تکالیف دشوار خواهید پرداخت، و به احساس خوشبینی، سخت‌کوشی و لذت بردن از مدرسه تمایل خواهید داشت.



## قوانین کلی برای پرورش خودباوری

- ✓ نسبت به افکار منفی که ممکن است شما درباره خودتان یا رویدادهای مختلف زندگی‌تان داشته باشید آگاه باشید، برای جستجوی شواهدی که افکار منفی‌تان را به چالش می‌کشد، زمان بگذارید و راه‌های مثبت بیشتری را جهت فکر کردن درباره استفاده از این چالش‌ها پرورش دهید.
- ✓ همه موفقیت‌هایتان را در انجام تکالیف مشخص کنید. برای مثال تقسیم کردن یک تکلیف به قسمت‌های کوچک‌تر و خودتان را برای انجام هر قسمت تشویق کنید.
- ✓ کارهایی که در آن پیشرفت داشته‌اید را مشخص کنید و تلاش کنید که تنها بر روی کاستی‌های خود تمرکز نکنید. اگر شما کاری را به خوبی

انجام ندادید، بر روی این مسئله تمرکز کنید که چطور می‌توانید آن کار را بهتر انجام دهید.

✓ یاد بگیرید که چگونه استعدادهایتان را شناسایی کنید- بله هرکسی با استعداد است و یادگیری اینکه چطور از آن استفاده کنیم بسیار مهم و سودمند است.

در ادامه شما این تمرین‌ها را انجام خواهید داد:

✓ یادگیری اینکه چطور افکار منفی‌تان را به چالش بکشید و این‌که چگونه مثبت‌تر فکر کنید.

✓ شناسایی راهکارهایی که به شما در انجام موفق تکالیف مدرسه کمک می‌کند.

✓ شناسایی استعدادهای و نقاط مثبت مرتبط با مدرسه.

## خودباوری ۱: چگونگی تغییر دادن افکار من

شما می‌توانید باور به خود یا خودباوری را از طریق مثبت فکر کردن افزایش دهید. دانش‌آموزانی که خودباوری پایینی دارند اکثراً درباره خود و کارهایی که انجام می‌دهند منفی فکر می‌کنند. در این تمرین شما افکار منفی را شناسایی می‌کنید و به دنبال شواهدی هستید که می‌تواند این افکار منفی را به چالش بکشد و به دنبال افکار دیگری هستید که می‌تواند باور به خود شما را افزایش دهد.

در خصوص یک پروژه‌ای که به‌زودی باید انجام دهید، تکلیف یا امتحانی که ممکن است داشته باشید فکر کنید و جدول زیر را کامل کنید.

سه فکر منفی درباره این امتحان یا انجام پروژه را لیست کنید.	چالش‌هایی که برای هر فکر دارید را یادداشت کنید.	یک فکر مثبت جدید را یادداشت و جایگزین فکر قبلی کنید.
برای مثال: من از اینکه در این امتحان مردود بشوم، وحشت دارم.	هر زمان که من سخت تلاش کرده‌ام معمولاً نتیجه خوب بوده است.	اگر من سخت مطالعه کنم، احتمالاً در این امتحان نتیجه خوبی خواهم گرفت.
۱.		
۲.		
۳.		

زمانی که شما در خصوص یک تکلیف یا امتحانی به صورت منفی فکر می‌کنید، به یاد داشته باشید که موارد زیر را انجام دهید: (۱) افکار منفی شناسایی شود، (۲) در خصوص شواهدی که این فکر منفی را به چالش می‌کشد فکر کنید. (۳) از شواهد موجود برای پرورش یک فکر مثبت جدید استفاده کنید.

## خودباوری ۲:

### موفقیت‌های بیشتری را در زندگی تان بسازید.

این مسئله که ما اغلب خودمان را برای موفقیت‌هایی که در زندگی کسب می‌کنیم تشویق نمی‌کنیم برای ساختن یا حفظ خودباوری مهم است. برای مثال، ما هیچ‌وقت ارزیابی نمی‌کنیم که چگونه در انجام این کار به موفقیت رسیدیم.

در این تمرین شما به دنبال شناسایی شیوه‌هایی هستید که در انجام یک تکلیف موفق بوده‌اید. در خصوص تکالیف قبلی یا پروژه‌ای که کامل کرده‌اید فکر کنید. مراحل را که برای انجام آن تکلیف یا پروژه طی کردید را لیست کنید. فکر کنید که آیا شما به کتابخانه رفته بودید، در اینترنت جستجو کردید، یک برنامه آماده کرده‌اید، با معلمان صحبت کرده بودید، نکات مهم را خلاصه کرده بودید، تعدادی کتاب خوانده بودید، یادداشت برداری و پیش‌نویس داشتید یا غیره. شما هر یک از این کارها را در جدول زیر یادداشت کنید، این‌ها همگی موفقیت‌های کوچکی هستند که شما به آن‌ها دست پیدا کرده‌اید (شما فقط یک لیست ۱۶ عددی ندارید که فقط به آن‌ها فکر کنید).