

## برنامه ریزی درسی



اگر برنامه‌ای منظم نداشته باشیم که وقت خود را برای انجام کارها با آن تنظیم کنیم، زمان زیادی را تلف خواهیم کرد. همچنین اگر از همان روز اول سال یا ترم تحصیلی، برنامه‌ای مرتب و منظم نداشته باشیم، روز به روز تکالیف درسی‌مان به روی هم انباشته شده و هر چه بیشتر تعلل کنیم، تکلیف بیشتری جمع می‌شود، و هر چه بیشتر تکالیف روی هم جمع شود، رغبت شروع به کار در ما کمتر خواهد شد و پس از مدتی احساس عقب ماندگی، بی‌حوصلگی، تنفر از درس و مدرسه و دلهره شکست بر ما غلبه خواهد کرد و اعتماد به نفس را، که مهم‌ترین عامل موفقیت و پیشرفت محسوب می‌شود، از ما خواهد گرفت؛ پس عاقلانه است که برنامه‌ای برای مطالعه و انجام تکالیف برای خود طرح کنیم. برنامه‌ای که برای خود طرح می‌کنیم، به برنامه کلاس مدرسه یا دانشگاه، فعالیت‌ها، کار و ساعات خورد و خواب ما بستگی خواهد داشت. یک برنامه خوب، برنامه‌ای است که با توجه به شرایط و امکانات موجود (کلیه عوامل اجتماعی، اقتصادی، زمانی و خصوصیات فردی) طرح ریزی شود؛ بنابراین، از آنجا که شرایط عمومی و فردی هر کدام از ما با دیگری متفاوت است، ممکن است برنامه‌ای که برای ما مناسب باشد، برای دیگران نامناسب باشد.

اگر تصور می‌کنید که تنظیم برنامه و وقت، ممکن است زندگی را بیش از حد برنامه‌ریزی شده و محدود کند و لذت شادی را از شما بگیرد، بدانید که در اشتباه هستید. هدف از تنظیم برنامه و وقت، حذف ضرورت‌های زندگی نیست، بلکه تنظیم وقت به شما امکان می‌دهد تا بتوانید هر طور که می‌خواهید، از زندگی خود بهره بگیرید و وقت خود را صرف انجام کارهای بیهوده نکنید. داشتن «برنامه مشخص مطالعه» نیروی تمرکز حواس را زیاد می‌کند و مانع از خطر «انباشتن مغز» در آخرین دقیق پیش از امتحان می‌شود.

تنظیم برنامه مطالعه، شما را قادر می‌سازد که موفقیت‌های بیشتری را به دست آورید؛ زیرا شما به یاری تنظیم وقت می‌توانید از دوران تحصیلی خود بهره بیشتری بگیرید. همچنین با کمک تنظیم وقت

می‌توانید زندگی متعادلی داشته باشید و از بازی یا کار خود لذت ببرید و از فرصتهایی که برایتان پیش می‌آید، نهایت استفاده را به عمل آورید و بر زندگی و کار خود، نظارت بیشتری داشته باشید. در تنظیم برنامه و وقت مطالعه، موارد زیر را مد نظر قرار دهید:

۱- قبل از هر چیز، برنامه کلاسی خود را بررسی کنید و ساعات هر درس و ساعاتی را که برای انجام تکالیف مربوط به آن درس لازم است، حساب کنید. برای این منظور می‌توانید فهرستی تهیه کنید و در آن، کارهای ثابت و کارهای متغیر خودتان را مشخص کنید. کارهای ثابت به اعمالی مانند: جلسات درس، وعده‌های غذا، خواب، وظایف شغلی و ... گفته می‌شود که شما باید هر روز در ساعتی معین آنها را انجام دهید، و کارهای متغیر، مانند: مطالعه، تکالیف درسی، اوقات استراحت، دیدن تلویزیون، اوقاتی که با دوستان می‌گذرد و ... اموری هستند که شما می‌توانید در هر ساعتی که مایلید، آنها را انجام دهید. ضمناً همه آنچه را که باید انجام دهید، روی کاغذ بنویسید؛ در غیر این صورت، ممکن است که بعضی از کارها اصلاً انجام نشود.

۲- برنامه باید «قابل انعطاف» باشد و چنان تنظیم گردد که در برخورد با حوادث و اتفاقات پیش‌بینی نشده نیز انعطاف‌پذیر و قابل اجرا باشد؛ پس باید ساعت‌های «آزاد» در برنامه پیش‌بینی کرد تا بتوان آن را به جای فرصت‌های از دست رفته به کار برد؛ ضمن اینکه لازم نیست برنامه‌ها برای یک سال تحصیلی وضع شود؛ بلکه حتی می‌تواند برای نیمی از آن یا تنها برای یک ماه باشد، و از این هم فراتر، می‌توان برنامه را جوری تنظیم کرد که در مراحل اولیه بتوان هر هفته برنامه‌ها را با تغییراتی اجرا نمود.

۳- برنامه‌ای که مناسب حالتان باشد، طرح‌ریزی کنید. در تنظیم برنامه پیش‌بینی کنید که وقتی را برای مطالعه هر درس در نظر بگیرید و در آن وقت، حداکثر آمادگی را برای انجام آن کار داشته باشید؛ مثلاً اگر مطالعه زبان انگلیسی برای شما مشکل است، و در ضمن مناسب‌ترین وقتی که شما می‌توانید تماس حواس و نیروی خود را در کار مطالعه این درس صرف کنید، صبح‌های زود است، موقع تنظیم برنامه مواظب باشید که مطالعه زبان انگلیسی را برای صبح بگذارید. از آنجا که ثابت شده است هر آنچه پیش از خوابیدن فرا گرفته شود دیرتر فراموش می‌گردد، به طور کلی بهتر است که مطالعه درس‌های مشکل را برای شب و پیش از خواب بگذارید، و مطالعه دروس حفظی مانند: زبان، تاریخ، اجتماعی و ... را به ساعات اولیه صبح موکول نمایید.

نکته‌ای که ذکر آن در اینجا ضرورت دارد، این است که ساعاتی که از آنها نام بردیم، معمولاً بهترین ساعات برای مطالعه دروس مختلف هستند، اما این ساعات لزوماً برای هر فردی چنین نیستند؛ به طوری که ممکن است تمایل و رغبت بعضی برای مطالعه دروس مختلف، برخلاف ساعات گفته شده باشد؛ بنابراین، بهترین ساعت مطالعه برای هر فرد، وقتی است که با بیشترین اشتیاق و علاقه می‌تواند در آن زمان مطالعه کند.

۴- اولویت‌ها را مشخص کنید. برای پیشگیری از احساس شکست و پشیمانی، باید بدانید که چه کارهایی مهم هستند و چه کارهایی درجه اهمیت و ارزش کمتری دارند. اولویت‌ها می‌تواند به شکل زیر تقسیم‌بندی شود: اولویت‌های درجه یک (تکالیف و وظایفی که در حال حاضر باید مشغول انجام آن باشید)، اولویت‌های درجه دو (تکالیف و وظایفی که می‌توان انجام آنها را به تاخیر انداخت تا اولویت‌های درجه یک انجام شود)، و اولویت‌های درجه سه (تکالیفی که خیلی مهم نیستند و می‌توان آنها را دیرتر انجام داد).

وقت کافی و مناسبی را برای انجام فعالیت‌های درجه یک در نظر بگیرید و برنامه کار خود را طوری تنظیم کنید که اولویت‌های درجه یک را در اوقاتی که حداکثر کارایی و نشاط را در آن اوقات دارید، انجام دهید و انجام وظایف کم اهمیت و درجه دو را به ساعاتی از روز که انرژی و کارایی کمتری در آن ساعات دارید، اختصاص دهید؛ مثلاً اگر دو روز آینده، امتحان نیم ترم یا نیم ثلث ریاضی دارید، لازم است که امتحان ریاضی به عنوان اولویت درجه یک، مدّ نظر شما قرار گیرد و وقت کافی برای مطالعه آن در نظر گرفته شود.

۵ - برای مطالعه هر درس، وقت کافی منظور کنید و بدانید وقتی که برای مطالعه یک درس در نظر می‌گیرید، لاقلاً باید برابر زمانی باشد که در کلاس صرف آن درس می‌شود. قاعده کلی آن است که هر ساعت درس مدرسه نیاز به دو ساعت مطالعه دارد، اما بعضی از دروس که شما در آن ضعیف هستید و همین‌طور ماهیت بعضی از دروس (مثلاً ریاضی) طوری است که بیش از دو برابر ساعت درس، نیاز به تمرین و مطالعه دارد.

۶ - برنامه‌های خود را بیش از اندازه فشرده و متراکم نکنید. همچنین بیش از توانایی‌های خود، برای خودتان تکلیف تعیین نکنید و فقط به اموری بپردازید که می‌دانید در مهلت یا فرصتی که در اختیار دارید، می‌توان آنها را انجام داد.

۷ - وقت مطالعه هر درس را حتی‌الامکان نزدیک به ساعت آن درس تعیین کنید و تا آنجا که ممکن است، مطالعه هر درس را بلافاصله پس از ساعت آن درس انجام دهید. عادت کردن به مطالعه هر درس بلافاصله پس از اتمام کلاس آن درس، اهمیتی بسزایی دارد؛ مخصوصاً در مورد درس‌هایی که معلم آن درس را به صورت سخنرانی ارائه می‌دهد. این امر باعث می‌شود که فراموشی مطالب در ذهن شما به میزان زیادی کاهش یابد.

۸ - مرور هفتگی درس‌ها را در برنامه‌تان منظور نمایید. در برنامه خود لاقلاً هفته‌ای یک ساعت را برای مرور کردن هر درس در نظر بگیرید. حتی اگر درسی تکلیف مربوطه‌اش انجام شده و مسایل آن حل شده باشد احتیاج به حداقل یک بار «مرور» خواهد داشت. با این فرصت‌های کوتاه مرور منظم می‌توانید یادگرفته‌های خود را تازه کرده و حضور ذهنتان را افزایش دهید.

۹ - در بین مطالعه دو موضوع شبیه یا مربوط به هم، درس دیگری مطالعه کنید. در مطالعه دو موضوعی که مضمونشان به هم نزدیک است، این احتمال هست که بر اثر امر «تداخل» فراموشی ایجاد شود؛ پس اگر ناگزیر از مطالعه درس‌های مشابه، به دنبال هم هستید، بهتر است که میان دو درس، استراحت و وقفه مختصری منظور شود.

۱۰ - حجم مطالب مطالعه شده در هر جلسه را طوری در نظر بگیرید که بتوانید تمام آن مطالب مورد نیاز را در آن جلسه مطالعه کنید. انجام این امر، سبب انسجام اعمال شما خواهد شد؛ اما زیاد روی آن تاکید و اصرار نورزید؛ زیرا گاهی تخمین شما از دشواری یا سهولت یادگیری مطالب، درست نیست و در نتیجه نمی‌توانید تمام آنچه را که برای یک جلسه در نظر گرفته‌اید، مطالعه کنید؛ در این صورت، هیچ‌گاه به مطالعه سریع و سطحی نپردازید؛ به عبارت دیگر، میزان کار خود را با مطالبی که یاد می‌گیرید، بسنجید، نه با حجم آنها یا با ساعاتی که مطالعه می‌کنید؛ زیرا از آنجا که دشواری و سهولت دروس مختلف، متفاوت است، ممکن است که برای مطالعه یک حجم مساوی از این دروس، ساعات متفاوتی لازم باشد.

۱۱ - خود را مقید به انجام برنامه سازید و هرگاه در اجرای آن کوتاهی کردید، برای خود جریمه‌ای در نظر بگیرید. اگر نتوانستید در ساعت مقرر، درستان را مرور کنید یا به انجام تکالیف آن درس بپردازید، قاعدتاً مقداری از ساعت خواب، تفریح یا تعطیل خود را به این امر اختصاص دهید و این موضوع را مدّ نظر داشته باشید که در سایه تلاش، سخت کوشی و نظم است که می‌توانید به موفقیت برسید. ضمناً هرگاه کارتان را بخوبی انجام دادید، به خود پاداش دهید.

۱۲ - «نه» گفتن را بیاموزید و در رفتار خود با ثبات باشید و به طرزی قاطعانه، اما با خوشرویی و ادب، به دوستان، مهمانان و تلفن کنندگان خود بفهمانید که شما گرفتار هستید.

۱۳ - محیط پیرامون خود را برای مطالعه، مناسب و آماده نگه دارید. تلفن همراه، تلویزیون و ضبط صوتتان را خاموش کنید و اجازه ندهید که این وسایل وقتتان را تلف کنند. پیش از شروع مطالعه، همه مواد و وسایل مورد نیاز خود را فراهم کنید و سعی کنید که هر روز در جای ثابتی مطالعه کنید. همچنین از این جای ثابت، فقط برای مطالعه استفاده کنید.

۱۴ - هنگام مطالعه، افسرده، مضطرب، عبوس و اخمو نباشید و به مطالعه به عنوان یک میدان جنگ و کارزار نگاه نکنید؛ بلکه برعکس، آن را دوست داشتنی تصور کنید. همچنین لازم است که هنگام مطالعه، شاد و سر حال باشید و خواندن را با یک لبخند شروع کنید؛ قطعاً موفق می‌شوید

**علی اکبر خالق پور واحد مشاوره دبیرستان امام رضا ۱ (ع)**

**روانشناس بالینی - دانشجوی دکتری مشاوره**