

## اهمیت برنامه ریزی تحصیلی

امور درسی یکی از مهم ترین فعالیت هاست که نقش زیادی در سایر جنبه های زندگی دارد. بر این اساس انجام این فعالیت مهم به نحو احسن به طوری که نتایج خوب و عالی دربرداشته باشد. اهمیت زیادی پیدا می کند.

**«هیچ کاری بدون برنامه ریزی فعالیت کاملی نخواهد بود.»**

### فواید برنامه ریزی

- ۱- به روشن شدن اهداف کمک می کند.  
اهداف طولانی مدت و کوتاه مدت را تشخیص دهید و هیچ یک را فدای دیگری نکنید.
- ۲- از اتلاف وقت جلوگیری می کند.  
از دست دادن وقت برابر خواهد بود با از دست دادن بسیاری از موقعیت های آینده.
- ۳- از اتلاف انرژی جلوگیری می کند.  
استفاده از یک برنامه ریزی استاندارد و با اصول صحیح علمی به فرد کمک خواهد کرد تا از توان ذهنی خود بهترین استفاده را به عمل آورد. (مثال هر ۴۵ تا ۶۰ دقیقه مطالعه، یک استراحت کوتاه، چون بعد از ۴۵ تا ۶۰ دقیقه از شروع یادگیری، منحنی یادگیری بسیار پایین می آید.)

### اصول صحیح برنامه ریزی

- ۱- اهداف خود را روشن کنید.  
برای خود مشخص کنید اهداف بلند مدت و کوتاه مدت کدام هستند. (مثلاً هدف بلند مدت: قبولی در کنکور ریاضی، دانشگاه سراسری، امسال. هدف کوتاه مدت مطالعه فلان درس در این ماه یا در این هفته)
- ۲- اهداف خود را زمان بندی کنید. زمان دقیقی برای هر یک از اهداف کوتاه مدت تعیین کنید.  
(مثلاً مطالعه چه دروسی در چه زمانی)

## اصول صحیح برنامه‌ریزی درسی

### ۱. اهداف خود را روشن کنید:

برای برنامه‌ریزی در کلیه امور باید اهداف دقیق و روشنی داشته باشید. این مسأله در برنامه‌ریزی درسی حائز اهمیت فراوان‌تری است. برای خود روشن کنید اهداف بلندمدت شما، کدامها است؟ اهداف کوتاه‌مدت شما کدامها هستند؟ مثلاً هدف بلندمدت قبولی در رشته ی حقوق دانشگاه تهران و هدف کوتاه‌مدت، مطالعه‌ی فلان درس در این هفته.

### ۲. اهداف خود را زمان‌بندی کنید:

زمان دقیقی برای هر یک از اهداف کوتاه مدت تعیین کنید. مثلاً تعیین کنید که مطالعه‌ی چه درسی را در چه مدت زمانی به اتمام خواهید رسانید.

### ۳. مطالعه‌ی دروس را به صورت موازی انجام دهید:

برخی از افراد از شیوه‌ی مطالعه‌ی تک‌درسی استفاده می‌کنند. مثلاً یک هفته برای یک درس. این شیوه موجب خستگی ذهنی و کاهش بازدهی یادگیری در آنها می‌شود. به جای روش تک‌درس از شیوه‌ی موازی استفاده کنید. به این ترتیب که دو یا سه درس را برای مدت زمان معین انتخاب کنید و مطالعه کنید. به این ترتیب خواهید توانست از خستگی ذهنی جلوگیری کنید. هر چقدر تنوع در زمان‌بندی مطالعه‌ی این دروس بیشتر باشد، به همان اندازه از خستگی ذهنی پیش‌تر جلوگیری خواهد شد.

### ۴. تناسب میان دروس را رعایت کنید:

در برنامه‌ریزی برای مطالعه‌ی دروس خود، تناسب، مسأله‌ی مهمی است. به عبارتی تنوع در انتخاب دروس نیز مهم است. انتخاب درس‌های فیزیک، شیمی و ریاضی در یک مدت زمان مشترک، کارایی خوبی نخواهد داشت. همه‌ی آنها با انواع فرمول‌ها سر و کار دارند و این تداخل مطلب را پیش خواهد آورد. بنابراین بهتر است در بین آنها از دروسی مثل ادبیات، معارف و زیست‌شناسی ویا زبان استفاده کنید.

### ۵. استراحت را در برنامه‌ریزی خود فراموش نکنید:

در مطالعه، تمام وقت خود مثلاً زمانی که برای کنکور برنامه‌ریزی می‌کنید، علاوه بر استراحتی که در هر ۷۵ و یا ۹۰ دقیقه یک‌بار انجام می‌دهید، در انتهای هر هفته نیز چند ساعت را برای استراحت در فضای بیرون از خانه در نظر بگیرید تا ذهن‌تان خسته نشود، همچنین نیروی مضاعفی کسب می‌کنید که در هفته‌ی آینده کارایی بیشتری داشته باشید.

### ۶. واحدهای مطالعاتی خود را بین ۷۵ تا ۹۰ دقیقه در نظر بگیرید.

در بین واحدهای مطالعاتی خود حتماً ۱۵ دقیقه استراحت کنید. براساس یک اصل روان‌شناسی، مطالبی که در ابتدا و انتهای واحد مطالعاتی خوانده می‌شود، بهتر به یاد آورده می‌شود. به همین دلیل زمان واحد مطالعاتی شما باید بین ۷۵ تا ۹۰ دقیقه باشد. البته یادتان باشد، واحد مطالعاتی کوتاه‌تر نیز نظم فکری شما را برهم خواهد زد.

### ۷. درس هر روز همان روز خوانده شود.

بر اساس اصل روان‌شناسی اگر درسی که یاد می‌گیرید را در ۲۴ ساعت بعد مرور کنید، ۱۰۰ درصد مطالب یادتان می‌ماند اما اگر آن را مرور نکنید، تا ۸۰ درصد آنها را فراموش می‌کنید.

### ۸. مطالعه‌ی اختیاری و مطالعه‌ی آزاد:

یک برنامه همیشه در حد یک برنامه است. معجزه در اجرای آن است. برای این‌که احتمال اجرای یک برنامه را افزایش دهیم، باید تا حد امکان برنامه‌ی تهیه‌شده، انعطاف‌پذیر باشد. به همین منظور، در انتهای هر روز، حدود ۶۰ دقیقه را برای جبران عقب‌ماندگی‌های روزانه در نظر بگیرید. به این معنی که اگر نتوانستیم طبق هدف‌گذاری‌ها، میثت را به اتمام برسانیم، آن را کنار بگذاریم و به سراغ زنگ بعدی می‌رویم و در انتهای روز، عقب‌ماندگی‌های کوچک هر زنگ را کنار هم جبران می‌کنیم. اما برای جبران زنگ‌هایی که به دلیل‌های مختلف، نمی‌توانیم آنها را انجام دهیم، باید در انتهای هفته، ۲ و یا ۳ واحد اختیاری قرار دهیم تا بتوانیم عقب‌افتادگی‌هایمان را در آن واحد جبران کنیم.

## چگونه برنامه ریزی کنیم؟

### ☞ موانع برنامه ریزی

بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان برنامه های خود را به صورت های گوناگون تنظیم می کنند ولی در عمل اکثر آن ها موفق به اجرای منظم یا کامل آن نمی شوند و پس از مدتی از ادامه ی برنامه باز می مانند یا از آن صرف نظر می کنند. عوامل زیادی ممکن است اجرای یک برنامه را متوقف سازد و آن را با مشکلاتی مواجه کند. اما در مجموع می توان گفت یکی از علت های شکست این برنامه ها واقع بینانه نبودن آنهاست؛ یعنی براساس توانایی های افراد و به صورت واقع بینانه تنظیم نمی شوند. یکی دیگر از علت های ناکامی این برنامه ها آن است که موقع تدوین برنامه، اصول فنی برنامه ریزی رعایت نمی شود و بالاخره علت سوم را باید در ضعف اجراء، بی ارادگی، عدم سماجت و پی گیری افراد جست و جو کرد.

### ☞ قبل از هر نوع برنامه ریزی، خود را بشناسید

هدان طور که گفته شد، برنامه ای که منطبق بر توانایی های شما نباشد، دیر یا زود شکست می خورد. به همین جهت لازم است ، طی یک هفته به صورت آزمایشی، توانایی ها، عادت ها، و محدودیت های خود را بشناسید و آن ها را ارزیابی کنید.

به صورت آزمایشی بر اساس برنامه ی مدرسه تکالیفی برای خود در نظر بگیرید و آنها را میان روزهای هفته تقسیم کنید . در پایان روز عمل کرد خود را در یک دفترچه بنویسید و موارد زیر را مشخص کنید:

۱- چه ساعاتی از طول شبانه روز، بهترین ساعات و کدام اوقات نامناسب هستند.

۲- سرعت مطالعه خود را در هر درس تعیین کنید.

۳- مجموع ساعات مطالعه خود را در هر روز و در انتهای هفته ثبت و محاسبه کنید تا دریابید روزانه به طور میانگین چند ساعت مطالعه می کنید.

۴- به همه ی تکالیف و تمرین های تشریحی و تستی که در منزل حل می کنید نمره دهید یا درصدگیری کنید تا براساس آن بتوانید نقاط ضعف خود را بشناسید و براساس آن تشخیص دهید که برای هر درس یا کاری چه میزان زمان در نظر بگیرید.

۵- عادت های شخصی خود را بشناسید.

### ☞ تنظیم برنامه هفتگی

برنامه ریزی به صورت هفتگی با ثبات تر و ملموس تر است. شما می توانید با آموختن دو تکنیک از برنامه ریزی هفتگی تا حد زیادی برنامه ی خود را واقع بینانه و با ثبات تنظیم کنید.

در تکنیک اول، شما بر مبنای زمان، برنامه مطالعاتی خود را تنظیم می کنید. در این روش انجام تکالیف تابع زمان است.

در تکنیک دوم زمان را براساس تکالیف درسی مدرسه ی خود تقسیم خواهید کرد. در این روش مبنای برنامه ریزی تکالیفی است که کلاس، مدرسه و ... برای شما تعیین می کند. در این شیوه زمان تابع تکالیف شما است.

## تکنیک اولویت بندی کارها

- ۱- کارهایی که مهم ترند و باید هم اکنون انجام شوند و انجام ندادن آن ها مشکلاتی را در آینده ایجاد می کند.
- ۲- کارهایی که باید انجام شوند و انجام ندادن آن ها عواقب شدیدی ندارد.
- ۳- کارهایی که انجام آن ها خوب است ولی انجام ندادنششان مشکلی را ایجاد نمی کند.
- ۴- کارهایی که به جای ما دیگران می توانند انجام دهند.
- ۵- کارهایی که ضروری نیستند و قابل حذف هستند.

برای رسیدن به قله کوه ، قبل از  
پرداشتن هر ابزاری اول

«اراده ات»

را در کوله ات بگذار.