

ویژگی های روش برنامه ریزی

این برنامه، برنامه ای عقلانی و در عین حال ساده است. تأکید اصلی ما در این روش برنامه ریزی نه بر خود برنامه، بلکه بر روش اجرا، نحوه پایش و کنترل برنامه است. این برنامه ویژگی هایی دارد که در زیر بطور مختصر به آنها اشاره می شود.

۱- توجه به گذشته

در ظاهر کاری که بر اساس عقل و منطق به نظر می رسد برنامه ریزی برای آینده است. و این سؤال ممکن است مطرح شود که چرا باید به گذشته توجه کرد و اعداد و ارقامی که مربوط به فعالیت های گذشته است را ثبت کرد. اما باید به این نکته توجه کنید که اول باید امکانات خود را بشناسید. بدون شناخت دقیق توانایی ها، نمی توانید برنامه ای واقع بینانه تدوین نمایید.

آیا تا بحال به این نکته توجه کرده اید که چرا برنامه آموزشی که شما (یا حتی افراد با تجربه تر) برای روزها و هفته های بعد تنظیم می کنید اجرا نمی شوند؟ پاسخ اینست که این برنامه ها همگی یک اشکال اساسی دارند. آنها بر مبنای توانایی ها و امکانات واقعی شما استوار نشده اند. شما نمی توانید برنامه مطالعه و زندگی خود را فقط بر اساس آرزوها و تمایلات تنظیم کنید.

آیا می دانید در روز چند ساعت می توانید مطالعه کنید؟ پاسخ این سؤال نقش بسزایی در برنامه ریزی آینده شما دارد. اما در اغلب موارد حدسیات شما بسیار بیشتر از واقعیت و توانایی شماست. در این روش، پس از شناخت توانایی های خود از طریق ثبت داده های گذشته، تلاش خواهید کرد خود را بهبود دهید. اگر تواناییتان ۱ است برای ۱۰۰ برنامه ریزی نکنید، ابتدا به ۱۰ فکر کنید و سپس پله به پله تواناییتان را افزایش دهید. توجه به گذشته سه مزیت مهم دارد :

۱- آگاهی از توان مطالعاتی (روزی چند ساعت درس می خوانید)

۲- افزایش انگیزه برای بهبود عملکرد بعدی

۳- تشخیص بازده عملکردی مطالعاتی

۲- برنامه هر کس مخصوص خود اوست

در واقع نمی توان یک نسخه یکسان برای همه داوطلبان تنظیم کرد چرا به دلایلی مانند بهره هوشی، پایه درسی، محیط و شرایط زندگی، عادات و روشهای مطالعه و غیره، همه با یکدیگر متفاوتند. توجه کنید که الگوبرداری صرف از افراد موفق سالهای قبل لزوماً صحیح نخواهد بود. اما این به معنی استفاده نکردن از تجربیات آنها نمی باشد.

۳- واحد زمانی برنامه ریزی یک هفته است

دلایل بسیار زیادی برای تعیین این واحد وجود دارد و تقریباً اکثر برنامه ریزان این واحد را انتخاب می نمایند. ممکن است مثلاً در یک روز خاص نتوانید درس بخوانید یا بر عکس، زیاد بخوانید که هیچ یک واقعیت را نشان نمی دهند. به طور کلی انتخاب واحد برنامه ریزی یک هفته ای مزایای زیر را دارد.

۱- تعادل ها و عدم تعادل های کار خود را می شناسید

۲- میانگین واقعی ساعات مطالعه روزانه خود را تشخیص می دهید

۳- امکان ارزیابی واقعی از کار خود را بدست می آورید

۴- اصلی ترین نقش را خود شما دارید

از کسی انتظار نداشته باشید برنامه آموزشی برای شما تنظیم کند. باید روش کار را فرا بگیرید. ما شما را در برنامه ریزی هایتان راهنمایی می کنیم و بر کارتان نظارت مستمر داریم. توجه داشته باشید که اولاً هیچ کس به اندازه خود شما دلسوز و نگران سرنوشت شما نیست، ثانیاً هیچ کس به اندازه شما از جزئیات کارتان آگاه نیست. باید روی پای خودتان بایستید!!

۵- با خودتان رقابت کنید

درست است که صدها نفر در کنکور شرکت می کنند و کنکور هم یک مسابقه علمی است اما رقیب شما دیگران نیستند، رقیب اصلی شما خودتان هستید. باید دائماً تلاش کنید قابلیت ها و توانایی های خودتان را بیشتر و بیشتر متحقق نمائید. اکثر دانشجویان پس از ثبت ساعات مطالعه خود تصمیم می گیرند هفته بعدشان از هفته قبل بهتر و پر بار تر باشد. به یاد داشته باشید که ۸۰٪ نتیجه داوطلبان حاصل زحمت و تلاش خود آنان و استفاده حداکثر از توانایی هایشان است. عامل برنامه ریزی و خدمات کمک آموزشی نقش

دوم را دارد و زمانی مؤثر است که فرد بخواهد بر سستی و تنبلی خود غلبه کند. اصلی ترین و سالمترین مسابقه و مؤثرترین نوع رقابت، رقابت با خود است. باید هر روزت بهتر از روز قبل و هر هفته ات بهتر از هفته قبل باشد.

آشنایی با جدول برنامه ریزی هفتگی

فایل اکسلی که در اختیار شما قرار دارد بر اساس ۱۶ هفته (تا پایان دوره کلاس های تابستان) برنامه ریزی شده است که البته به سادگی قابل تعمیم به کل سال می باشد. در شیت اول فرم اطلاعات شخصی قرار گرفته است. شیت های بعد مشابه یکدیگر بوده که باید تاریخ شروع و پایان هفته را در آنها وارد نمایید. در جدول برنامه ریزی، در ستون اول نام درس ها نوشته شده است و در ستون های بعدی به ترتیب ساعات پیش بینی، روزهای هفته، جمع کل و ساعات کلاس کنکور نوشته شده است. در انتهای ردیف ها هم پس از دروس، جمع کل، ساعات کار، فوق برنامه و خواب آورده شده که پر کردن سه ردیف آخر ضروری نیست اما برای کنترل بهتر توصیه می شود آنها را نیز پر کنید.

نکاتی در مورد نحوه پر کردن جدول

- لازم نیست تمام خانه های مربوط به دروس مختلف در هر روز پر شود.
- لازم نیست شروع و پایان مطالعه را بنویسید، فقط تعداد ساعات مطالعه را یادداشت کنید.
- منظور از ساعات مطالعه، ساعاتی است که به تنهایی یا با دوستان درس می خوانید. نباید ساعاتی که به کلاس می روید را جز ساعات مطالعه خود در نظر بگیرید.
- سعی کنید در خانه ای که تعداد ساعات مطالعه را می نویسید، حتماً کامنتی (Insert Comment) بگذارید که کدام مبحث را مطالعه کردید.
- اگر یک یا چند روز درس نخواندید، عدد صفر را در آن خانه بنویسید. در چنین شرایطی سعی کنید به هیچ وجه برنامه ریزی را کنار نگذارید!!

نمودار هفتگی مطالعه درسی و نمودار روند

خیلی ها هستند که درس می خوانند، زیاد هم می خوانند ولی روش مطالعه شان صحیح نیست و تعادل و تناسب بین دروس را رعایت نمی کنند. این نمودار به شما در درک این مطلب کمک می کند. دقت کنید این تناسب بر اساس ضریب هر درس در کنکور نیست. مثلاً درسی مانند آمار بسیار بیشتر از دو برابر کنترل موجودی وقت و انرژی نیاز دارد هر چند ضریبش دو برابر آن است. این تناسب در مشاوره های حضوری و با توجه به مواردی مثل پایه درسی یا ضریب هوشی تعیین می گردد.

نمودار روند ساعات مطالعات هفتگی

این نمودار در شناخت روند مطالعاتی به شما کمک می کند. همانطور که قبلاً اشاره شد، مهمتر از بهبود دادن یک برنامه، حفظ این بهبود است. این نمودار به حفظ این روال کمک خواهد کرد. باید تلاش کنید که روندتان نزولی نشود و هرگاه نزول اتفاق افتاد به دنبال علت این نزول گشته و آنرا رفع نمایید.

یک توصیه

سعی کنید هر چه زودتر این روش برنامه ریزی را شروع کنید. ۲ تا ۳ هفته اول برای ارزیابی خودتان است. پس اگر زودتر از شروع کلاس ها این ارزیابی را از خودتان بعمل بیاورید، می توانید از کلاس ها حداکثر بهره را ببرید.

موفق باشید

دکتر مجید ایوزیان - احسان خاکبازان