



Mr. Jokar

PLANNING

BOOK

دفتر برنامه ریزی به روش

مهندس جوکار

برنامه ریزی

1



برنامه‌ریزی

مطالعه بخش مهمی از فرایند موفقیت تحصیلی را شکل می‌دهد، اما همیشه دغدغه پیدا کردن زمان کافی برای مطالعه، سخت به نظر می‌رسد و بزرگ‌ترین مشکل دانش‌آموزان و دانشجویان محسوب می‌شود. یکی از راه‌های افزایش کمیت و کیفیت مطالعه و به طبع آن موفقیت تحصیلی، داشتن یک برنامه درسی منسجم و صد البته مطابق با نیازها و شرایط هر فرد است. یک برنامه درسی مناسب می‌تواند راهنما و راه‌گشای مسیر موفقیت شما باشد، حتی اگر انجام آن دشوار به نظر برسد. اگر از امروز تصمیم دارید مطالعه را شروع کنید و پله‌های موفقیت را با اطمینان خاطر بالا بروید، با ما همراه شوید تا با یادگیری اصول صحیح برنامه‌ریزی و پیاده‌سازی آن در سال پیش رو به تمامی اهدافی که برای خود مشخص کرده‌اید، برسید. به شما اطمینان می‌دهیم که این دفتر هر آن‌چه را برای موفقیت نیاز دارید در اختیاران قرار خواهد داد و در کنار انگیزه و هدف‌تان، نیروی محرکه‌ای خواهد بود تا شما را به جایگاه مطلوبی که باور دارید لیاقتتان است، برساند. برنامه‌ریزی دو بعد تکنیکی و محتوایی دارد؛ بعد تکنیکی برنامه‌ریزی شامل برنامه ساعتی (مکانیکی) و بعد محتوایی آن شامل برنامه حجمی و مراحل مطالعه است؛ بنابراین در اولین گام، شما را با اصول برنامه‌ریزی ساعتی آشنا می‌کنیم.

اصول برنامه‌ریزی در چند گام

هر برنامه ساعتی نیازمند رعایت پنج گام اساسی است که در ادامه با زبانی ساده و گویا به شما آموزش داده خواهد شد. در ابتدا بین دانش‌آموزان و فارغ‌التحصیلانی که در طول هفته به کلاس (مدرسه یا آموزشگاه) می‌روند و افرادی که برنامه هفتگی‌شان خالی است و در هیچ کلاسی شرکت نمی‌کنند، تفکیکی قائل می‌شویم. گام‌های برنامه‌ریزی برای دانش‌آموزانی که کلاس می‌روند، به شرح زیر است:

گام اول

در یک برکه روزهای هفته را یادداشت کرده و براساس برنامه کلاس‌های مدرسه یا آموزشگاه خود، نام دروسی را که به کلاسشان می‌روید، عیناً مقابل روزهای هفته بنویسید.

فرض می‌کنیم یک دانش‌آموز پیش‌دانشگاهی رشته ریاضی، در روزهای شنبه به کلاس دروس زبان، فیزیک و معارف، یکشنبه دروس ریاضیات گسسته، ادبیات و شیمی، دوشنبه دروس شیمی، حساب (دروس حسابان، دیفرانسیل و آمار و مدل‌سازی) و فیزیک و سه‌شنبه دروس حساب، زبان و ریاضیات گسسته می‌رود. همان‌طور که در شکل زیر مشاهده می‌کنید، در اولین گام نام دروسی که فرد به کلاس می‌رود، عیناً مقابل روزهای هفته نوشته شده است.

شنبه	زبان	فیزیک	معارف
یکشنبه	گسسته	ادبیات	شیمی
دوشنبه	شیمی	حساب	فیزیک
سه‌شنبه	حساب	زبان	گسسته

برنامه ساعتی
برای دانش‌آموز
پیش‌دانشگاهی
کلاس رو
(مدرسه، آموزشگاه)



این دانش‌آموز هنگامی که به منزل می‌آید، باید درس‌هایی را بخواند که همانروز در کلاس تدریس شده است. ما معمولاً عادت کرده‌ایم که هر روز دروس روز بعد را بخوانیم، اما این کار درستی نیست. چون اگر در همان روزی که یک درس تدریس شده به مطالعه آن بپردازیم، با گذاشتن مقدار زمان کمتری مثلاً حدود نیم ساعت می‌توانیم درس را یاد بگیریم؛ اما اگر مطالعه درس را به هفته بعد و روز قبل از کلاس موکول کنیم، با گذشت ۶، ۷ روز از تدریس، مطالب زیادی را فراموش می‌کنیم و باید زمان بیشتری را به خواندن درس اختصاص دهیم، مثلاً ۲/۵ ساعت. این دو ساعت تفاوت زمان به علت این است که فاصله مرور، درست انتخاب نشده است.

درست است که مثال‌های آمده در این دفتر از یک گروه آزمایشی خاص است، اما توجه داشته باشید که این دفتر برای تمامی گروه‌های آموزشی ریاضی، تجربی، انسانی، هنر و زبان در تمامی مقاطع تحصیلی قابل استفاده است...



توجه

گام دوم

در روزهای باقی‌مانده هفته که دانش‌آموز به کلاس نمی‌رود، سعی می‌کنیم فضاهای خالی برنامه را با دروس مهم پر کنیم. فرض کنید دانش‌آموزی که در گام اول مثال زدیم، سه روز باقی‌مانده هفته را تعطیل است. در برنامه این دانش‌آموز برای روزهای باقی‌مانده، در هر روز پنج درس قرار می‌دهیم و با رنگی متفاوت آن‌ها را

مقابل روزهای هفته می‌نویسیم.

شنبه	زبان	فیزیک	معارف		
یکشنبه	گسسته	ادبیات	شیمی		
دوشنبه	شیمی	حساب	فیزیک		
سه‌شنبه	حساب	زبان	گسسته		
چهارشنبه	فیزیک	ادبیات	شیمی	عربی	تحلیلی
پنج‌شنبه	فیزیک	حساب	زبان فارسی	شیمی	هندسه پایه
جمعه	فیزیک	حساب	عربی	گسسته	تحلیلی

**برنامه ساعتی
برای دانش‌آموز
پیش‌دانشگاهی
کلاس رو
(مدرسه، آموزشگاه)**

ممکن است برای شما این سؤال پیش بیاید که چه دروسی را باید در برنامه قرار دهید؟ پیشنهاد ما برای فضاهای خالی، دروس مهم است؛ دروس مهم، درس‌هایی هستند که باید در برنامه هر هفته به تعداد بیشتری قرار بگیرند و البته اغلب دروس اختصاصی هستند. توجه داشته باشید که در بازه‌های مختلفی از سال این دروس تغییر می‌کنند. به عنوان مثال برای دانش‌آموز کنکوری به‌طور کلی هرچه به زمان کنکور نزدیک‌تر می‌شویم، سهم دروس عمومی در برنامه افزایش پیدا می‌کند. به طوری که بعد از عید نوروز حدود ۴۰ درصد از برنامه به مطالعه عمومی‌ها اختصاص پیدا می‌کند. فراموش نکنید که این قاعده عمومی نیست و برای میانگین جامعه در نظر گرفته می‌شود. ممکن است این میزان برای هر فردی با فرد دیگر با توجه به نقاط قوت و ضعفشان متفاوت باشد. در حالت کلی برای داوطلب کنکور که از تابستان شروع به مطالعه می‌کند، توصیه ما این است که دروس اختصاصی بیشتر مطالعه شوند، البته به این معنا نیست که دروس عمومی مطالعه نشوند. در دروس عمومی مطالعه درس‌هایی مانند زبان فارسی و عربی را که تکنیکی‌تر هستند و یادگیری آن‌ها در این بازه باعث نمی‌شود که فراموشی اتفاق بیفتد توصیه می‌کنیم. همچنین در تابستان دروس زیست‌شناسی و شیمی برای رشته تجربی، فیزیک و حساب برای رشته ریاضی و ادبیات و عربی اختصاصی برای رشته انسانی به عنوان دروس مهم معرفی می‌شوند (توجه داشته باشید که در گروه علوم انسانی با توجه به ضرایب دروس در زیرگروه‌های مختلف، ممکن است دروس محوری کمی متفاوت‌تر شوند).

در این گام باید زمان مطالعه‌ای را که برای خود در نظر گرفته‌اید بین دروس مختلف تقسیم کنید. فرض کنید دانش‌آموزی که مثال زدیم سطح مطالعه خوبی دارد و قصد دارد برای شروع برنامه در تابستان، برای روزهایی که کلاس می‌رود شش ساعت و برای سایر روزها ۱۰ ساعت مطالعه کند. (این حالت ایده‌آل

گام سوم

مطالعه برای دانش‌آموزانی است که در سال گذشته مدت زمان مطالعه خوبی داشته‌اند. البته این اعداد بسته به توانایی هر فرد می‌تواند کم‌تر یا بیشتر باشد). در روزهای کلاس شش ساعت را به‌طور مساوی بین سه درس خود و در روزهای دیگر ۱۰ ساعت را بین پنج درسی که یادداشت کرده است، تقسیم می‌کند. بنابراین برای هر درس دو ساعت زمان مطالعه در نظر گرفته می‌شود.

شنبه	زبان ۲	فیزیک ۲	معارف ۲		
یکشنبه	گسسته ۲	ادبیات ۲	شیمی ۲		
دوشنبه	شیمی ۲	حساب ۲	فیزیک ۲		
سه‌شنبه	حساب ۲	زبان ۲	گسسته ۲		
چهارشنبه	فیزیک ۲	ادبیات ۲	شیمی ۲	عربی ۲	تحلیلی ۲
پنج‌شنبه	فیزیک ۲	حساب ۲	زبان فارسی ۲	شیمی ۲	هندسه پایه ۲
جمعه	فیزیک ۲	حساب ۲	عربی ۲	گسسته ۲	تحلیلی ۲

**برنامه ساعتی
برای دانش‌آموز
پیش‌دانشگاهی
کلاس رو
(مدرسه، آموزشگاه)**

تا جایی که می‌توانید، سعی کنید این تقسیم زمان‌ها متقارن صورت بگیرد. مهم نیست که برای دروس عمومی و اختصاصی در یک روز به یک میزان زمان بگذارید. **مهم این است که دروسی که باید بیشتر مطالعه شوند در هفته به تعداد دفعات بیشتری در برنامه قرار بگیرند.** ممکن است زمان مطالعه شما متقارن نباشد، به طور مثال ۱۲ ساعت مطالعه برای پنج درس در نظر بگیرید. مسلماً در این حالت باید دو درس به مدت سه ساعت مطالعه شوند که این دو درس باید دروس مهم‌تری باشند.

مرور دروس فردا. در این گام به درس‌هایی که در روز بعد کلاس دارید، سریع و در حد ۱۵ الی ۳۰ دقیقه نگاه می‌اندازید. این کار زمان زیادی از شما نخواهد گرفت؛ چون در هفته گذشته همان روز، درسی را که تدریس شده بود مطالعه کرده و یاد گرفته بودید. پس تنها با ورق زدن و مرور مطالب آمادگی لازم برای حضور در کلاس روز بعد به وجود می‌آید.

**گام
چهارم**

آیتم هر شب. آیتم هر شب فعالیت‌هایی است که باید روزی یک ربع تا نیم ساعت انجام دهید. بخش عمده‌ای از دروس عمومی با این آیتم‌ها بسته خواهند شد. این آیتم در دوازده ماه سال در بازه‌های زمانی مختلف تغییر می‌کند. علت تأکید بر هر شب بودن این موارد، این است که بعضی فعالیت‌ها تدریجی بودنشان مهم است. در دروس و مباحثی که به عنوان آیتم هر شب به شما معرفی می‌شوند، این نکته اهمیت دارد که این دروس و مباحث نیازمند تکرار در روزهای متوالی هستند تا در ذهن تثبیت شده و فراموش نشوند.

**گام
پنجم**

شنبه	زبان ۲	فیزیک ۲	معارف ۲		
یکشنبه	گسسته ۲	ادبیات ۲	شیمی ۲		
دوشنبه	شیمی ۲	حساب ۲	فیزیک ۲		
سه‌شنبه	حساب ۲	زبان ۲	گسسته ۲		
چهارشنبه	فیزیک ۲	ادبیات ۲	شیمی ۲	عربی ۲	تحلیلی ۲
پنج‌شنبه	فیزیک ۲	حساب ۲	زبان فارسی ۲	شیمی ۲	هندسه پایه ۲
جمعه	فیزیک ۲	حساب ۲	عربی ۲	گسسته ۲	تحلیلی ۲

• مرور دروس فردا ۱۵ الی ۳۰ دقیقه • آیتم هر شب ۱۵ الی ۳۰ دقیقه

برنامه ساعتی
برای دانش‌آموز
پیش‌دانشگاهی
کلاس رو
(مدرسه، آموزشگاه)

پس از انجام گام‌های گفته‌شده، شما یک برنامه ساعتی دقیق، استاندارد و با توجه به نیازهای خودتان خواهید داشت.

**سعی کنید برنامه‌های ساعتی خود را با نظر و راهنمایی مشاور تحصیلی‌تان
بریزید. برای این منظور مشاوران گاج را به شما پیشنهاد می‌کنیم...**



و اما برنامه ساعتی برای دانش‌آموزان یا افرادی که در طول هفته به کلاس نمی‌روند.

در اولین گام فضاهای خالی را با دروس مختلف پر کنید. از آنجایی که در این حالت، کل برنامه را فضاهای خالی تشکیل می‌دهند، در هر روز پنج درس مهم‌تر را در برنامه قرار دهید (همانطور که قبلاً نیز گفته شد، دروس مهم در بازه‌های مختلف سال متفاوت هستند و بر اساس توضیحات قبلی لازم است تا این دروس را در برنامه خود قرار دهید). در گام دوم در صورت امکان، زمان مطالعه را به‌طور متقارن بین دروس تقسیم کنید. شکل زیر یک نمونه برنامه را برای یک داوطلب کنکور رشته تجربی که به کلاس نمی‌رود، نشان می‌دهد.

شنبه	زیست ۲	عربی ۲	شیمی ۲	معارف ۲	فیزیک ۲
یکشنبه	زیست ۲	زمین ۲	زبان ۲	شیمی ۲	ریاضی ۲
دوشنبه	زیست ۲	ادبیات ۲	شیمی ۲	عربی ۲	فیزیک ۲
سه‌شنبه	زیست ۲	معارف ۲	زمین ۲	زبان ۲	ریاضی ۲
چهارشنبه	زیست ۲	ادبیات ۲	شیمی ۲	عربی ۲	ریاضی ۲
پنج‌شنبه	زیست ۲	فیزیک ۲	زبان ۲	شیمی ۲	ریاضی ۲
جمعه	زیست ۲	فیزیک ۲	ادبیات ۲	شیمی ۲	ریاضی ۲

نمونه برنامه ساعتی
برای داوطلب کنکور
که کلاس نمی‌رود

در گام سوم به جای مرور دروس روز بعد، باید زمانی حدود ۲۰ الی ۴۵ دقیقه در هر روز به مطالعه و مرور دروس روز قبل اختصاص پیدا کند. در این مرحله لزومی ندارد که تمامی مطالب مطالعه شده در روز قبل مرور شوند، بلکه مباحثی را که در آن ایراد بیشتری داشته‌اید یا دارای نکات فرار بوده‌اند، مطالعه کنید.

در گام آخر نیز آیتم هر شب را داریم که تفاوتی با برنامه دانش‌آموزانی که به کلاس می‌روند، ندارد.

شنبه	زیست ۲	عربی ۲	شیمی ۲	معارف ۲	فیزیک ۲
یکشنبه	زیست ۲	زمین ۲	زبان ۲	شیمی ۲	ریاضی ۲
دوشنبه	زیست ۲	ادبیات ۲	شیمی ۲	عربی ۲	فیزیک ۲
سه‌شنبه	زیست ۲	معارف ۲	زمین ۲	زبان ۲	ریاضی ۲
چهارشنبه	زیست ۲	ادبیات ۲	شیمی ۲	عربی ۲	ریاضی ۲
پنج‌شنبه	زیست ۲	فیزیک ۲	زبان ۲	شیمی ۲	ریاضی ۲
جمعه	زیست ۲	فیزیک ۲	ادبیات ۲	شیمی ۲	ریاضی ۲

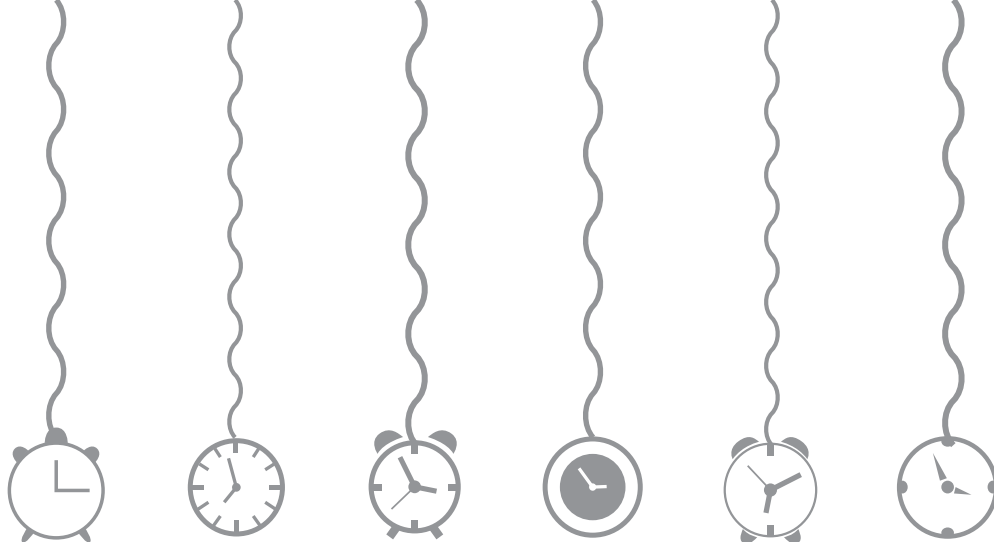
• مرور دروس روز قبل ۱۵ الی ۳۰ دقیقه • آیتم هر شب ۱۵ الی ۳۰ دقیقه

نمونه برنامه ساعتی
برای داوطلب کنکور
که کلاس نمی‌رود

🕒 | 👤 | 📊 | 🎯

اصول برنامه‌ریزی در ۵ گام:

- ۱ دروس هر روز مدرسه یا مؤسسه را در همان روز بخوانید.
- ۲ فضاهای خالی برنامه را با دروس مهم پر کنید.
- ۳ زمان مطالعه‌ای را که برای خود در نظر گرفته بودید بین دروس تقسیم کنید.
- ۴ آیتم مرور دروس فردا (یا دروس روز قبل) را در هر روز برای خود بنویسید.
- ۵ آیتم هر شب.



ویژگی‌های برنامه ساعتی

- **تنوع:** معمولاً اکثر افراد تمایل دارند از لحاظ زمانی، غیرمتنوع درس بخوانند، یعنی اگر قرار است ۱۲ ساعت درس بخوانند، دو درس را شش ساعت بخوانند، به جای این که شش درس را دو ساعت بخوانند. زیرا زمانی که یک مبحث از درسی را به طور کامل می‌خوانند، احساس آرامش بیشتری می‌کنند نسبت به زمانی که دروس زیادی را به صورت ناقص می‌خوانند. اما باید بدانید که روش صحیح مطالعه، متنوع خواندن است. تثبیت مطالب همیشه در طی زمان صورت می‌گیرد و متنوع خواندن کمک می‌کند تا در زمان‌های طولانی‌تری با یک مبحث در ارتباط باشید. بنابراین اولین ویژگی برنامه ساعتی متنوع درس خواندن است که نقش زیادی در تثبیت مطالب در ذهن شما خواهد داشت.
- **قابلیت جابجایی افقی (تناوب):** درس‌ها در این برنامه قابلیت جابجایی افقی دارند و لزومی ندارد ساعت مشخصی را برای یک درس در نظر بگیرید. اما نکته‌ای که باید حتماً در نظر گرفته شود این است که دروس عمومی بین دروس اختصاصی خوانده شوند و برای آخر شب گذاشته نشوند. همان‌طور که در شکل زیر نیز می‌بینید برای روزهایی که یک درس عمومی و چهار درس اختصاصی دارید، بین هر دو درس اختصاصی یک درس عمومی قرار دارد.

شنبه	زبان ۲	فیزیک ۲	معارف ۲		
یکشنبه	گسسته ۲	ادبیات ۲	شیمی ۲		
دوشنبه	شیمی ۲	حساب ۲	فیزیک ۲		
سه‌شنبه	حساب ۲	زبان ۲	گسسته ۲		
چهارشنبه	فیزیک ۲	ادبیات ۲	شیمی ۲	عربی ۲	تحلیلی ۲
پنج‌شنبه	فیزیک ۲	حساب ۲	زبان فارسی ۲	شیمی ۲	هندسه پایه ۲
جمعه	فیزیک ۲	حساب ۲	عربی ۲	گسسته ۲	تحلیلی ۲

**برنامه ساعتی
برای دانش‌آموز
پیش‌دانشگاهی
کلاس رو
(مدرسه، آموزشگاه)**

پس از آشنایی با بعد تکنیکی برنامه‌ریزی، لازم است تا با بعد محتوایی آن نیز آشنا شوید. همان‌طور که پیش‌تر گفتیم بعد محتوایی برنامه‌ریزی شامل برنامه حجمی و مراحل مطالعه می‌شود. برنامه ساعتی در واقع یک برنامه مکانیکی بوده و به تنهایی کافی نیست. پس از آن‌که مشخص شد در هر روز چه دروسی را به چه میزان باید بخوانید، لازم است بدانید که چه مطالبی را به چه صورت در بازه‌های مشخص شده مطالعه کنید.

- ۱- خواندن جزوه درسی
- ۲- مطالعه متن کتاب درسی و حل تمرین‌های آن
- ۳- تست زدن

برای هر یک از دروس،
مطالعه شامل سه
مرحله است:

برای مطالعه هر مبحث و هر فصلی در دروس مختلف ابتدا باید به مطالعه جزوه کلاسی خود بپردازید؛ یعنی درسی را که معلم همان روز داده، در منزل و از روی جزوه خود مطالعه کنید.

در صورتی که جزوه مناسبی برای مطالعه ندارید، استفاده از درسنامه‌های کتاب‌های تست گاج را به شما پیشنهاد می‌کنیم...

پس از اتمام مطالعه جزوه، به سراغ کتاب درسی خود بروید و مبحثی را که از روی جزوه خوانده بودید، این بار از روی کتاب بخوانید و تمرین‌های آن را حل کنید. پس از این‌که تمامی تمرین‌های کتاب را حل کردید، زمان تست زدن فرا می‌رسد. در این مرحله، در زمانی که برای هر درس دارید، شروع به زدن تست‌هایی کنید که قبلاً مبحث مربوط به آن را در کتاب و جزوه مطالعه کرده بودید. پس از زدن تمامی تست‌های یک مبحث به سراغ مبحث بعدی رفته و مراحل گفته‌شده را برای مبحث جدید تکرار کنید.

در این جا رعایت دو نکته ضروری است. **نکته اول**، زمانی که ساعت مطالعه هر درس تمام می‌شود باید هر جای مبحث که هستید، همان‌جا مطالعه را تمام کرده و به سراغ درس بعدی بروید. سپس ادامه مطلب را در زمان بعدی مطالعه همان درس در روز دیگر و از همان جایی که نیمه تمام رها شده بود، مطالعه کنید. **نکته دوم** که بسیار مهم می‌باشد این است که با توجه به روش مطالعه دروس مختلف، میزان زمانی که باید به هر مرحله اختصاص داده شود، متفاوت خواهد بود. در نهایت برای این‌که بدانید برای هر درس در هر هفته چه مباحثی را باید بخوانید لازم است تا با برنامه حجمی آشنا شوید. یک برنامه حجمی مشخص می‌کند که هر روز چه مبحثی باید خوانده شود. برنامه حجمی دارای اصول کلی به شرح زیر است:

- اولویت مطالعه همیشه با برنامه کلاس‌ها است. به هیچ عنوان نباید از برنامه کلاس‌های خود عقب بیفتید. در زمان‌های موجود در برنامه ساعتی ابتدا باید مطالبی که در کلاس تدریس شده است، مطالعه شوند و تکالیفی که دبیر به شما محول کرده را انجام دهید.
- پس از مطالعه برنامه کلاسی، اولویت بعدی رسیدن به بودجه‌بندی آزمون‌های آزمایشی است. در زمان باقی مانده پس از مطالعه مطالب تدریس شده در کلاس‌ها به مطالعه مباحثی که باید برای آزمون آزمایشی بعدی بخوانید، بپردازید.

به شما توصیه می‌کنیم، به منظور داشتن یک برنامه حجمی دقیق و مناسب، در **آزمون‌های سراسری گاج** ثبت‌نام کنید و از بودجه‌بندی آن به عنوان برنامه حجمی خود استفاده کنید...



- و اصل آخر این که در زمان‌های باقی‌مانده، مباحث مشخص شده توسط مشاور تحصیلی خود را مطالعه کنید.
- نکته مهم:** لازم است برنامه خود را با گذشت زمان با توجه به آزمون‌های آزمایشی و همین‌طور وضعیت درسیتان به صورت هفتگی اصلاح کنید و با شرایط خود تطبیق بیشتری دهید.

قاعده چسبندگی زمان‌ها

- برای زمان‌های استراحت سه قاعده با عنوان قواعد چسبندگی زمان‌ها وجود دارد که باید در برنامه رعایت شود. این قواعد در روزهای اول به شدت سخت خواهد بود، اما در آینده کمک بسیار زیادی به شما می‌کند:
- ۱- در میان زمان‌های مطالعه، اجازه استراحت به هیچ عنوان وجود ندارد و حق انجام هیچ کاری جز درس خواندن ندارید.
 - ۲- بین زمان‌های مطالعه، تایم‌های استراحتتان باید کوتاه باشد. به جای این که تایم‌های استراحت بیش از اندازه و در طی روز بین زمان‌های مطالعه پخش شود، می‌توانید پس از پایان برنامه، یک جا و پشت سرهم از آن‌ها استفاده کنید.
 - ۳- هرچه صبح‌ها درس خواندن را زودتر شروع کنید بهتر است؛ چون در شب نیز زودتر تمام می‌شود و زمان استراحت بیشتری خواهید داشت، همچنین استرس تمام نشدن برنامه را نیز نخواهید داشت.

عوامل مؤثر بر اجرای برنامه

داشتن یک برنامه خوب به تنهایی ضامنی برای اجرایی شدن آن نیست. برای پایبندی و تعهد به برنامه، لازم است عوامل بیرونی و درونی، انگیزه لازم را برای اجرای برنامه در شما ایجاد کنند. این عوامل که از آن‌ها با عنوان **اصول جو** یاد می‌شود، به شرح زیر هستند:

- **انگیزه و هدف:** داشتن انگیزه، اولین، مهم‌ترین و تنها عامل درونی است که تعهد ما به برنامه را تضمین می‌کند. انگیزه، نیروی محرکه انسان‌هاست. اغلب شما نسبت به توانایی‌های خود و دروسی که می‌خواهید مطالعه کنید، ذهنیت غلطی دارید. در اولین گام لازم است ذهنیت خود را تغییر دهید. باید باور داشته باشید که از پس مطالعه هر کتابی برمی‌آیید و هر تصویر ذهنی که نسبت به هر درس داشته‌اید را دور بریزید. داشتن هدف به شما کمک می‌کند تا انگیزه لازم را برای درس خواندن به دست آورید. برای داشتن هدف و ایجاد انگیزه لازم است تا در طی سال پیش رو دو کار انجام دهید:
- ۱- ده برگه A4 بردارید و سعی کنید اهداف خود را در آن بنویسید، هر هدفی که برای آینده دارید و جایگاهی که خودتان را در سال‌های آینده در آن می‌بینید. اهداف شما ممکن است بیشتر از چند سطر نشوند، این

موضوع ایرادی ندارد. این ده برگ را نگه دارید و تا انتهای سال هر شب سعی کنید چند خط به آن اضافه کنید.

۲- تجسم اهداف: تجسم اهداف کمک می‌کند تا فرد انگیزه لازم را برای درس خواندن به دست بیاورد؛ بنابراین هر روز صبح پس از بیدار شدن سعی کنید به مدت پنج دقیقه اهداف خود را مجسم و به آن‌ها فکر کنید. اما فراموش نکنید که این تجسم باید با همین پنج دقیقه تمام شود؛ چون فکر کردن بیش از اندازه و درگیر شدن ذهن سبب افت مطالعه خواهد شد.

- **مشاوره:** داشتن مشاور به عنوان اولین عامل بیرونی کمک می‌کند تا دانش‌آموزان از مسیر رسیدن به اهداف خود منحرف نشوند و انرژی و انگیزه‌ای مضاعف در آن‌ها ایجاد شود. به شما پیشنهاد می‌کنیم برای موفقیت هرچه بیشتر، از همین ابتدای شروع برنامه‌ریزی، از تجارب مشاورین گاج بهره‌مند شوید.
- **برنامه:** داشتن برنامه‌ای منسجم و مطابق با شرایط هر فرد، شرط لازم برای درس خواندن است.
- **گزارش کار:** دادن گزارش کار به مشاور تحصیلی یکی از مواردی است که کمک می‌کند دانش‌آموزان به برنامه خود پایبند باشند. این‌که بدانید فردی هست که برکمیت و کیفیت مطالعه شما نظارت دارد و در صورت رعایت نکردن برنامه با شما برخورد خواهد کرد، باعث می‌شود برای درس خواندن و اجرای برنامه خود تلاش بیشتری کنید.
- **کتابخانه:** با وجود تأکید زیاد بر درس خواندن در خانه، به فارغ‌التحصیلان پیشنهاد ویژه می‌کنیم که هفته‌ای یک یا دو روز به کتابخانه بروند تا در جو و فضای درس خواندن قرار بگیرند. البته فراموش نکنید که به هیچ عنوان کتابخانه نباید به محلی برای تعامل با افراد و صحبت کردن تبدیل شود.
- **آزمون آزمایشی:** یکی دیگر از اصولی که کمک می‌کند به برنامه خود تعهد پیدا کنید، شرکت در آزمون‌های آزمایشی است. توصیه می‌کنیم حتماً در آزمون‌های آزمایشی که به صورت دو هفته یک بار برگزار می‌شوند، شرکت کنید. به این منظور انتشارات بین‌المللی گاج برای هموار کردن مسیر شما در دستیابی به اهدافتان آزمون‌های آزمایشی را طراحی کرده است که با شرکت در آن‌ها و استفاده از بودجه‌بندی این آزمون‌ها به عنوان برنامه حجمی خود، می‌توانید استوارتر و با اطمینان بیشتری در راه رسیدن به اهدافتان گام بردارید.
- **تعامل با یک دوست درس‌خوان‌تر از خود:** تعامل با یک دوست که ساعت مطالعه بیشتری نسبت به شما دارد، باعث ایجاد جو درس خواندن در شما شده و انگیزه‌تان را تقویت می‌کند. البته توصیه می‌کنیم که این دوست هم‌رشته خودتان نباشد تا این تعامل منجر به شکل‌گیری رقابت منفی میان شما نشود. همچنین منظور از تعامل، با هم درس خواندن و ارتباط زیاد داشتن نیست، بلکه هدف از تعامل، اطلاع پیدا کردن از میزان مطالعه و تشویق یکدیگر به درس خواندن است.
- **کلاس:** به فارغ‌التحصیلان توصیه می‌شود برای این‌که بیشتر در فضای کنکور و درس خواندن قرار بگیرند، حتماً برای یک یا دو درس کلاس ثبت‌نام کنند.

**ارزش هر برنامه به تعهد و پایبند بودن به آن است
وگرنه برنامه با یک کاغذ مچاله فرقی ندارد!**

رقابت با خویشتن

رقابت سازنده یکی از اصول پیشرفت و موفقیت است. گاهی پیش می‌آید که تعامل با دوستان هم‌رشته، خود سبب شکل‌گیری رقابت منفی میان دانش‌آموزان می‌شود. فراموش نکنید که مهم‌ترین رقیب هر انسانی خود اوست. رقابت با خویشتن به شما کمک می‌کند تا نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید و سعی کنید هر روز برای بهتر شدن وضعیت تحصیلی خود و حرکت به سوی موفقیت تلاش بیشتری داشته باشید. منظور از رقابت با خویشتن این است که هر هفته دفتر برنامه‌ریزی خود را نسبت به هفته قبل بررسی کنید و بکوشید برای خود اهداف عملیاتی ساده‌ای تعریف کنید تا هر هفته نسبت به هفته گذشته پیشرفت داشته باشید. به طور مثال سعی کنید صبح‌ها یک ربع زودتر بیدار شوید و درس خواندن را زودتر شروع کنید، ده دقیقه کمتر استراحت کنید، کیفیت درس خواندن خود را بالا ببرید یا شب‌ها کمی دیرتر درس را تمام کنید. همه این‌ها اهداف ساده و جزئی هستند؛ اما باور داشته باشید که اجرایی کردن آن‌ها کمک می‌کند تا هر هفته نسبت به هفته گذشته کیفیت و کمیت مطالعه خود را افزایش دهید. بنابراین از همین ابتدا توصیه می‌کنیم هر روز هفته خود را با هفته قبل مقایسه کنید، تغییراتی جزئی در برنامه ایجاد کنید و بکوشید آن‌ها را اجرایی کنید. این موضوع به شما کمک می‌کند تا به طور مداوم در رقابت با خودتان باشید. فراموش نکنید بسیاری از دانش‌آموزان در نیمه راه، انگیزه خود را برای ادامه مسیر از دست می‌دهند. رقابت با خویشتن به شما انگیزه لازم را می‌دهد تا از رسیدن به اهداف خود دست نکشید و راهتان را استوارتر از قبل ادامه دهید.

