

## به نام خدا

تعیین اولویت کارها همان تاریخ انقضاء کار محسوب می‌شود پس به تاریخ‌های انقضاء توجه کنید و کارها را به‌موقع و با آرامش زیاد انجام دهید. توجه داشته باشید که اگر وقت مناسب انجام یک کار گذشته بود آن را در یک یادداشت نوشته و به زمان دیگری موکول نمایید. بعد از بررسی تاریخ انقضاء کارها، باید پنج مورد مهم را در برنامه زمانی خود اجرایی کنید تا بتوانید زمان خود را به خوبی مدیریت کرده و برنامه ریزی دقیقی داشته باشید.

### ۱. زمان‌بندی برای انجام کارهای ضروری روزانه

مدت‌زمان انجام تک‌تک کارهای روزانه که دارای اولویت مهمی هستند و انجام ندادنشان در طول روز غیرممکن است را، با توجه به‌روزهای مختلف هفته محاسبه کنید. سپس به ترتیب اولویت، آن‌ها را در برنامه روزانه بگنجانید. مثل رفتن به محل کار که در طول روز باید آن را انجام دهید.

تذکر: حتما در برنامه روزانه ی خود یک وقت برای کارهای غیر منتظره تنظیم کنید. این کارها اصلا تحت کنترل ما نمی باشند و اکثر این نوع کارها مهم هستند و انجام دادنشان ضروری است.

### ۲. زمان باقیمانده را محاسبه کنید.

بعد از انجام کارهای ضروری با اولویت اول زمانی، چه مقدار زمان در اختیار خواهید داشت؟

زمان هایی که الان برایتان باقی مانده را محاسبه کنید و روی کاغذ بنویسید. توجه داشته باشید که تعیین زمان باید دقیق باشد و طبق شرایط احساسی تعیین نگردد. مثلا هر روز ۱۰ ساعت می خوابید الان تصمیم می‌گیرد از فردا فقط ۲ ساعت بخوابید این غیر ممکن است و اگر اصرار بر این تصمیم غیرمعقول داشته باشید به هفته نخواهد رسید که برنامه را رها میکنید.

توجه: ← برنامه ریزی باید عاقلانه باشد نه جاهلانه.

### ۳. روزهای تعطیل را فراموش نکنید.

روزهای تعطیل بهترین زمان برای جهش به سمت جلو و پیشرفت است. باید برای روزهای تعطیل هفته، مثل جمعه ها و سایر مناسبت های تعطیل، برنامه خوبی تنظیم کنید. اگر قصد دارید در روز جمعه با خانواده به پارک بروید حتما این کار را انجام دهید و برنامه آموزشی خود را کنار خانواده در پارک اجرا نمایید. در آینده در این مورد، راه کارهایی را خواهم داد که براحتی بتوانید در تمام شرایط، برنامه آموزشی خود را پیش ببرید.

۴. استراحت کردن را فراموش نکنید.

هر شخصی به‌طور میانگین به ۸ ساعت خواب در روز نیاز دارد.

در بین فعالیت‌های روزانه به خودتان استراحت بدهید. می‌توانید این زمان را به خوردن میوه و خوراکی‌های پرانرژی در فضای آزاد برای فعالیت بهتر مغز اختصاص دهید. تفریح و استراحت در بین کار و فعالیت آموزشی باید به نحوی باشد که بعد از استراحت و تفریح خسته و کسل نشوید که باعث شود به خاطر خستگی کار را رها کنید یعنی باید تفریح و استراحت انرژی شما را برای انجام امور آموزشی بیشتر کند نه اینکه مانع از رشد شما در این محیط آموزشی شود.

۵. دوباره زمان باقی مانده را محاسبه کنید.

بعد از انتخاب وقت‌های مورد نیازی که در بالا بیان کردم حالا به صفحه ساعت خود نگاه کنید. چه قدر وقت اضافه دارید که برایش برنامه ریزی نکرده‌اید؟  
بهتر است برای این ساعت‌ها برنامه ریزی کنید. ساعت یادگیری فرا رسیده است.  
برای یادگیری، زمان را تعیین کنید.

بر اساس اولویت‌ها و آنچه در مراحل بالا گفته شد، یک برنامه زمانی برای فعالیت‌های روزانه خود تهیه کنید. هر شب قبل از خوابیدن، برنامه‌ی فردای خود را روی کاغذ بنویسید و بر درب یخچال یا هر جایی که فردا صبح در مسیر دید شما قرار دارد بچسبانید.

نوشتن این برنامه هر شب قبل از خواب، باعث یادآوری کارهای ضروری فردا می‌شود و می‌توانید به راحتی برنامه ریزی کرده و فردا صبح به ترتیب اولویت به تمام کارها رسیدگی کنید و انجام این کارها حس خوبی را به شما القاء خواهد کرد و ذهن شما را برای یادگیری آزاد می‌کند.

توجه: ← اگر دغدغه‌ی کاری را داشته باشید یا دائماً به آن فکر کنید هیچ‌گاه نمی‌توانید زبان عربی را به راحتی یاد بگیرید بهتر است این نوع از کارها را نوشته و فردا برای حل و فصل به سراغ آنها بروید تا ذهنتان برای یادگیری باز شود.

۶. به برنامه خود بدون کوچک‌ترین لغزشی پایبند باشد.

تمام آنچه در مراحل بالا انجام داده‌اید بدون پایبندی به برنامه زمانی اهمیتی ندارد. برای حفظ انگیزه به توصیه‌های زیر توجه کنید:

- برنامه زمانی خود را با طراحی زیبا و خط خوانا به دیوار اتاقتان بچسبانید.
- نقشه‌ای از نقطه مبداء و مقصد هدف را مشخص کنید.

➤ و سرانجام به تمام این کارها طبق اولویت‌بندی عمل کنید. میزان دقت در عمل بستگی به خود شما دارد که در آینده این مورد را توضیح خواهم داد.

الآن در پیش روی شما یک لیست از کارهای اولویت‌بندی شده وجود دارد که قرار است امروز آن‌ها را به ترتیب انجام دهید.

این برنامه کاری باعث می‌شود که ذهن شما آماده دریافت اطلاعات در محیط آموزشی زبان عربی گردد و به راحتی بتوانید وقت منظمی را برای آموزش زبان عربی بگذارید.

موفق و سربلند باشید.

علی حمیدی پور

نویسنده و مدرس زبان عربی

www.zabaneostad.blog.ir