



مانند ساعت منظم، مانند آدم‌های موفق

پیرامون برنامه ریزی درسی

محمّد رضا محمّدی
مشاور تحصیلی



- از کجا شروع کنم؟
- چگونه برنامه ریزی کنم؟
- از کجا باید شروع کنم؟
- چقدر وقت دارم؟

این روزها افکار خیلی‌ها درگیر چگونگی طراحی برنامه ریزی درسی شده است؛ اما دوستان خوب! نوشتن یک برنامه درسی منسجم و خوب، آن قدرها هم که تصور می‌کنید، سخت نیست؛ فقط کمی دقت می‌خواهد؛

- برنامه ریزی درسی چیست؟
- چرا برای مطالعه به برنامه ریزی نیازمندیم؟
- یک برنامه ریزی خوب چه خصوصیاتِی باید داشته باشد؟
- چگونه می‌توانیم یک برنامه ریزی خوب را طراحی کنیم؟

وقتی ما در زندگی هدفی داریم و می‌خواهیم برای رسیدن به آن هدف، کاری انجام دهیم، ناگزیریم که مسیری را طی کنیم.

انتخاب مسیر و رسیدن به هدف مورد نظر ما، بسیار با اهمیت است؛ چرا که هم می‌توانیم مسیر پر پیچ‌خم و انحرافی را انتخاب کنیم و هم بهترین مسیر را؛ و این بستگی به میزان علاقه‌ی ما به آن هدف و خواسته مان دارد.

اگر هدف ما کم‌رنگ باشد، شدت و ضعف مسیر برای ما کم اهمیت است و انگیزه‌ای برای رسیدن، ما را مشتاق نمی‌کند. اما اگر هدف ما بسیار ارزشمند باشد، راه دوم را انتخاب می‌کنیم و برای رسیدن به آن از هیچ تلاش و کوششی دست بر نمی‌داریم و می‌دانیم که برای رسیدن به آن، سختی‌هایی رانیز باید متحمل شویم. بنابراین، شور و شوق رسیدن به هدف، انگیزه تلاش کردن را در ما زیاد می‌کند.

انتخاب مسیر، همان برنامه ریزی درست و مطلوب است. یعنی اگر هدف مشخص و معینی داشته باشیم و آن هدف برای ما بسیار ارزشمند باشد، شور و شوق رسیدن به هدف، این انگیزه را در ما ایجاد می‌کند که چگونه برای پی‌مودن مسیر و دستیابی به هدف، به بهترین نحو برنامه‌ریزی کنیم تا بهترین نتیجه را در راه رسیدن به هدفمان بگیریم. بنابراین، «برنامه‌ریزی

تنظیم راه‌های هدفمند برای رسیدن به هدفی مشخص است *

بدون هدف، برنامه‌ریزی معنایی ندارد. همان گونه که بدون انگیزه، هدف نیز معنایی نخواهد داشت. پس برای رسیدن به هدف، ابتدا باید اهداف جزئی‌تر را مشخص کرد و پی‌مود. مثل پلکان یک پله که برای رسیدن به آخرین پله باید ابتدا از اولین پله شروع کرد.

طبق تحقیقات انجام شده، یکی از ویژگی‌های بارز انسان، قدرت تفکر و اندیشه است. انسان در طول زندگی خود، هرگز از تفکر و اندیشه جدا نبوده است و با تفکر صحیح توانسته است به حل مسائل و مشکلات ریز و درشت خود بپردازد و به رشد و تعالی نائل آید. بنابراین، در طراحی برنامه‌ی درسی داونش‌آموز و داوطلب می‌تواند با استفاده از تفکر صحیح، مسیر رسیدن به هدف خود را انتخاب کند.

هر فرد در برنامه‌ریزی درسی می‌تواند به دو صورت عمل نماید. یا از برنامه‌ای که هدفمند، سازمان‌یافته و دقیق است و به شیوه‌ی منظم قابل اجراست و بر اساس زمان‌های مشخص تنظیم و اجرایی شود استفاده کند و یا از برنامه‌ای سود ببرد که براساس ذهنیت افراد شکل می‌گیرد و شخص با توجه به توانایی خود و بدون در نظر گرفتن زمان مشخص شروع به مطالعه می‌کند و براساس نیاز خود، به کارهای تفریحی و استراحت می‌پردازد. در هر صورت این به خود شما بستگی دارد تا هر شیوه‌ای را که با روحیه شما سازگار است برگزینید تا با اجرای آن، بهترین و بیش‌ترین نتیجه را به دست آورید و به هدف خود دست یابید. در این نوشتار هدف ما تبیین و تشریح برنامه‌ریزی نوع اول است.

مؤثرترین عوامل در انجام و اجرای برنامه‌ریزی

بررسی کتاب‌های درسی

در انتخاب محتوای کتاب‌های درسی باید درباره‌ی مطالبی که در برنامه گنجانده می‌شود، تصمیم بگیرید. ابتدا همه کتاب‌هایی را که باید مطالعه شود، گردآوری کنید و درباره‌ی حجم، سختی و آسانی و مدت زمانی که باید به هر فصل و بخش اختصاص دهید، اظهار نظر کنید و تعیین نمایید که به هر کدام در طول روز، هفته و ماه، می‌بایست چه مدت زمانی برای مطالعه اختصاص داده شود. توجه داشته باشید که در تنظیم وقت نباید فقط به کتاب‌هایی که علاقه‌مندید، اهمیت دهید. در این گونه موارد، منطقی فکر کنید و برای مطالعه‌ی کتاب‌هایی که محتوای آنها سخت‌تر است، زمان بیشتری را در نظر بگیرید.

تعیین نقطه‌ی شروع

برای جلوگیری از سردرگمی باید بدانیم که از کجا باید شروع کنیم. یعنی وقتی کتاب‌های مورد نظر خود را سبک و سنگین کردیم و مدت زمان لازم برای مطالعه را به آن‌ها اختصاص دادیم، می‌بایست تعیین کنیم که ابتدا از چه کتاب‌هایی شروع کنیم. بعضی داوطلبان از کتاب‌های سخت شروع می‌کنند تا به کتاب‌های آسان برسند. بعضی دیگر از کتاب‌های آسان به مشکل می‌روند و بعضی دیگر ترجیح می‌دهند که کتاب‌های آسان و مشکل را با هم بخوانند. اگر چه روش آمیخته خوانی بهترین و کامل‌ترین روش مطالعاتی است ولی انتخاب روش مطالعه به عادات مطالعاتی شما بستگی دارد. اما جدای از روش مطالعه آن چه اهمیت دارد این است که سعی کنید درس‌های مشکل را به ساعت‌هایی که احساس می‌کنید بهتر می‌توانید بخوانید و بازدهی بیشتری دارید، اختصاص دهید و درس‌های آسان‌تر را به روزهای دیگر موکول نمایید. هم‌چنین ترتیب کتاب‌هایی که برای مطالعه انتخاب می‌کنید، می‌بایست به گونه‌ای باشد که در حین مطالعه و یادآوری مطالب در آنها تداخل ایجاد نشود.

جایگاه هر درس را مشخص کنید و تعیین کنید که ابتدا چه تکالیفی را انجام دهید، بهتر است و چه تکالیفی را اگر با تاخیر انجام دهید، برایتان مشکلی پیش نمی‌آید.

انعطاف پذیری

برنامه‌ی درسی را طوری طراحی کنید که امکان تغییر در آن وجود داشته باشد تا هنگام اجرای آن اگر احساس کردید که برنامه خیلی راحت و آسان و یا خیلی سخت و فشرده است، بتوانید نواقص آنرا برطرف کنید و با نظارت و بازنگری به ساماندهی مجدد آن بپردازید. چرا که انرژی شما در برنامه‌ریزی سخت و فشرده خیلی زود تلف می‌شود و توان ادامه‌ی برنامه را از دست خواهید داد. از دیگر سو، در برنامه‌ریزی راحت و آسان نیز مدت زمانی را که باید به مطالعه می‌پرداختید، هدر می‌دهید و در واقع حداکثر استفاده را از حداقل زمان نمی‌کنید و ممکن است که برای ادامه مطالعه، وقت کم بیاورید. بنابراین، برنامه را به گونه‌ای طراحی کنید که امکان تغییرات لازم در آن امکان پذیر باشد.

پشتکار و سخت‌کوشی

پشتکار و سخت‌کوشی در اجرای برنامه درسی، نشان دهنده‌ی انگیزه‌ی قوی برای رسیدن به هدف است. اما برای این که همیشه در طول اجرای برنامه مصمم باشید، باید قبل از اجرای آن خود را ملزم کنید تا بر اساس برنامه عمل کنید و در صورت عدم تعهد، خود را مجبور به جبران آن نمایید. یعنی در ساعت‌هایی که برای کارهای غیر قابل پیش‌بینی در نظر گرفته بودید، تخطی خود را از برنامه جبران کنید.

برنامه‌های غیر درسی

در یک برنامه‌ی درسی خوب باید به امور غیر درسی نیز توجه داشته باشید؛ یعنی مدت زمان کوتاهی را نیز به کارهای غیر درسی اختصاص دهید. مثل مطالعات غیر درسی، پیاده‌روی، ورزش و یا انجام هر فعالیت دیگری که مورد علاقه‌تان است. توجه داشته باشید که با افراط در اجرای برنامه‌های غیر درسی، در مسیرهای انحرافی قرار نگیرید و از هدف و برنامه‌ی اصلی

خود دور نشوید.

لازم است مدت زمانی که به انجام برنامه‌های غیر درسی اختصاص می‌دهید، خیلی طولانی نباشد. مثلاً اگر قبلاً دو ساعت ورزش می‌کردید، اکنون زمان کمتری را به آن اختصاص دهید.

مؤسسات و کلاس‌های آموزشی

استفاده از مؤسسات و کلاس‌های آموزشی را در برنامه‌های درسی، به اجبار توصیه نمی‌کنیم. اما اگر احساس می‌کنید که نیاز به کلاس تقویتی دارید و تصمیم گرفته‌اید که به کلاس‌های آموزشی بروید، خوب تحقیق کنید تا مؤسسه‌ای که از آن استفاده می‌کنید حتماً معتبر و قابل اعتماد باشد. هم‌چنین برای رفع اشکالات درسی می‌توانید به صورت گروهی با همکلاسی‌ها و دوستان‌تان مشکلات درسی را مطرح و برطرف نمایید و یا با شرکت در کلاس‌های غیر تقویتی که مدارس برگزار می‌کنند نیز می‌توانید کمک زیادی در رفع اشکالات درسی‌تان دریافت کنید.