



جایگاه تفریح در برنامه ریزی درسی

پروین آشوری / مشاور تحصیلی



یکی از کوتاه‌ترین و در عین حال کامل‌ترین تعاریف برنامه‌ریزی عبارت است از: انتخاب ابزارها و تبیین شیوه‌های مناسب برای رسیدن به هدف. براساس این تعریف هر داوطلب آزمون سراسری برای دستیابی به هدف خود که یقیناً کسب نتیجه‌ی مطلوب و راهیابی به دانشگاه است، باید در نخستین گام از برنامه‌ای مطلوب و مناسب استفاده کند. برنامه‌ی درسی و مطالعاتی مطلوب ویژگی‌های متعددی دارد. در این نوشتار تلاش می‌کنیم به یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های برنامه‌ی درسی برای داوطلبان آزمون سراسری اشاره کنیم.

برنامه‌ی درسی به دلیل آن‌که قرار است توسط انسان اجرا شود (نه یک روبات!) باید با ویژگی‌های طبیعی انسانی سازگار باشد. انسان موجودی است که پس از انجام فعالیت‌ی مستمر، احساس خستگی می‌کند و در حین خستگی بازده وی بسیار پایین می‌آید و حتی نامطلوب می‌شود. بنابراین فرد باید تصمیمی اتخاذ کند تا این خستگی به سرعت برطرف شود و شرایط فعالیت فرد به حالت مطلوب برگردد. انسان به دو دلیل احساس خستگی می‌کند نخست زمانی است که جسم وی دچار خستگی شده باشد و دیگر زمانی که انسان از لحاظ روحی احساس خستگی کند. حتماً شما هم اعتقاد دارید در حالت اول فرد می‌تواند با خواب مناسب، خستگی جسمی خود را برطرف کند و با کسب نشاط و آمادگی مطلوب به ادامه‌ی فعالیت خود بپردازد. اما در حالت دوم حتی خواب طولانی هم نمی‌تواند انرژی لازم را برای فرد تأمین کند.

با گذشت زمان و نزدیک شدن به زمان آزمون سراسری، اکثر داوطلبان دچار خستگی روحی می‌شوند. این حالت سبب پایین آمدن محسوس ساعت مطالعه و در نتیجه کسب نتایج ضعیف در آزمون‌های آزمایشی می‌شود. این موضوع عاملی مهم در جهت از دست رفتن انگیزه‌ی فرد برای رسیدن به هدف تلقی می‌شود. برای جلوگیری از این اتفاق، تمام روانشناسان و مشاوران تحصیلی وجود تفریح در برنامه‌ی هفتگی داوطلب را ضروری می‌دانند و حتی آن را یک ابزار لازم برای موفقیت فرد برمی‌شمارند. براساس باوری غلط، بسیاری از داوطلبان فکر می‌کنند که سپری کردن چند ساعت از وقت‌شان در طول هفته به تفریح، نوعی

هدر دادن وقت محسوب می‌شود و به همین دلیل از انجام آن پرهیز می‌کنند. این گروه چون در هفته‌های ابتدایی هیچ‌گونه آثار خستگی در خود نمی‌بینند، در ادامه‌ی برنامه نیز از پیش‌بینی تفریح خودداری می‌کنند. درحالی که پس از گذشت مدتی کوتاه آثار خستگی در آن‌ها نمود پیدا می‌کند و در این حالت است که آن‌ها به‌سختی به حالت اولیه باز می‌گردند. به همین دلیل بسیاری از روان‌شناسان و مشاوران تحصیلی تفریح را عامل پیش‌گیری کننده نیز می‌دانند. تفریح برای داوطلب می‌تواند مانند دورخیز در مسابقه‌ی پرش باشد تا با کسب انرژی مجدد و طبیعتاً انجام مطالعه‌ی مطلوب‌تر در ادامه‌ی گام بردارد. پس تا آن‌جا که امکان دارد باید تفریح در طول هفته پخش نشود و به‌صورت کامل در یک نصف روز گنجانده شود. وجود تفریح در برنامه باعث ایجاد روحیه‌ی فوق‌العاده‌ی داوطلب می‌شود. همان‌گونه که در برنامه‌ی درسی برای مطالعه‌ی یک درس، روز و ساعت دقیق و مبحث مورد مطالعه را مشخص می‌کنید، باید برای تفریح خود نیز برنامه‌ی مشخص و از پیش تعیین شده‌ای داشته باشید. پرسش مهمی که ممکن است برای داوطلبان مطرح شود، نوع فعالیت تفریحی است که باید به آن بپردازند و حتی فعالیت‌هایی است که نباید انجام دهند. پاسخ بسیار ساده است. داوطلب می‌توانید هر فعالیتی را که از آن لذت می‌برد و با روحیات و عادات وی سازگار است، (به شرط آنکه اولاً این فعالیت ذهن او را در طول هفته درگیر نکند و ثانیاً خود باعث خستگی بیش‌تر ذهن نشود) انجام دهد. این فعالیت‌ها می‌توانند شامل ورزش‌های مفرح مانند شنا، فوتبال و یا گردش، دیدن یک فیلم در سینما، دید و بازدید و ... باشد. در ضمن دقت کنید از این زمان تفریح که یک نیم روز در طول هفته را شامل می‌شود به نحو مطلوب استفاده کنید و توجه داشته باشید که درس نخواندن به معنای تفریح کردن نیست. هرگز واحد تفریح را برای خود به معنای صرفاً درس نخواندن تعریف نکنید، زیرا هدف از تفریح، انجام دادن فعالیتی نشاط بخش است تا به واسطه‌ی آن انرژی لازم برای ادامه‌ی مسیر را فراهم کند. درس نخواندن به تنهایی نمی‌تواند تولیدکننده‌ی این انرژی باشد.