



جایگاه تفریح در برنامه ریزی درسی

پروین آشوری / مشاور تحصیلی

یکی از کوتاه ترین و در عین حال کامل ترین تعاریف برنامه ریزی عبارت است از: انتخاب ابزارها و تبیین شیوه های مناسب برای رسیدن به هدف. براساس این تعریف هر داوطلب آزمون سراسری برای دستیابی به هدف خود که یقیناً کسب نتیجه ی مطلوب و راهیابی به دانشگاه است، باید در نخستین گام از برنامه ای مطلوب و مناسب استفاده کند. برنامه ی درسی و مطالعاتی مطلوب ویژگی های متعددی دارد. در این نوشتار تلاش می کنیم به یکی از مهم ترین ویژگی های برنامه ی درسی برای داوطلبان آزمون سراسری اشاره کنیم.

برنامه ی درسی به دلیل آن که قرار است توسط انسان اجرا شود (نه یک روبات!) باید با ویژگی های طبیعی انسانی سازگار باشد. انسان موجودی است که پس از انجام فعالیتی مستمر، احساس خستگی می کند و در حین خستگی بازده وی بسیار پایین می آید و حتی نامطلوب می شود. 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 می کند 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 می تواند با خواب مناسب، خستگی جسمی خود را برطرف کند و با کسب نشاط و آمادگی مطلوب به ادامه ی فعالیت خود بپردازد. اما در حالت دوم حتی خواب طولانی هم نمی تواند انرژی لازم را برای فرد تأمین کند.

با گذشت زمان و نزدیک شدن به زمان آزمون سراسری، اکثر داوطلبان دچار خستگی روحی می شوند. این حالت سبب پایین آمدن محسوس ساعت مطالعه و در نتیجه کسب نتایج ضعیف در آزمون های آزمایشی می شود. این موضوع عاملی مهم در جهت از دست رفتن انگیزه ی فرد برای رسیدن به هدف تلقی می شود. برای جلوگیری از این اتفاق، تمام روانشناسان و مشاوران تحصیلی وجود تفریح در برنامه ی هفتگی داوطلب را ضروری می دانند و حتی آن را یک ابزار لازم برای موفقیت فرد برمی شمارند. براساس باوری غلط، بسیاری از داوطلبان فکر می کنند که سپری کردن چند ساعت از وقت شان در طول هفته به تفریح، نوعی

هدر دادن وقت محسوب می شود و به همین دلیل از انجام آن پرهیز می کنند. این گروه چون در هفته های ابتدایی هیچ گونه آثار خستگی در خود نمی بینند، در ادامه ی برنامه نیز از پیش بینی تفریح خودداری می کنند. درحالی که پس از گذشت مدتی کوتاه آثار خستگی در آنها نمود پیدا می کند و در این حالت است که آنها به سختی به حالت اولیه باز می گردند. به همین دلیل بسیاری از روان شناسان و مشاوران تحصیلی تفریح را عامل پیش گیری کننده نیز می دانند. تفریح برای داوطلب می تواند مانند دورخیز در مسابقه ی پرش باشد تا با کسب انرژی مجدد و طبیعتاً انجام مطالعه ی مطلوب تر در ادامه ی گام بردارد. پس تا آن جا که امکان دارد باید تفریح در طول هفته پخش نشود و به صورت کامل در یک نصف روز گنجانده شود. وجود تفریح در برنامه باعث ایجاد روحیه ی فوق العاده ی داوطلب می شود. همان گونه که در برنامه ی درسی برای مطالعه ی یک درس، روز و ساعت دقیق و مبحث مورد مطالعه را مشخص می کنید، باید برای تفریح خود نیز برنامه ی مشخص و از پیش تعیین شده ای داشته باشید. پرسش مهمی که ممکن است برای داوطلبان مطرح شود، نوع فعالیت تفریحی است که باید به آن بپردازند و حتی فعالیت هایی است که نباید انجام دهند. پاسخ بسیار ساده است. داوطلب می تواند هر فعالیتی را که از آن لذت می برد 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 بیش تر ذهن نشود) انجام دهد. این فعالیت ها می توانند شامل ورزش های 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 می شود 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 واسطه ی آن انرژی لازم برای ادامه ی مسیر را فراهم کند. درس نخواندن به تنهایی نمی تواند تولیدکننده ی این انرژی باشد.

