



تست و آزمون‌های شخصی (در منزل) معتبر

استفاده از تست و پرسش‌های آزمون‌های معتبر را در برنامه‌های خود بگنجانید. زیرا به کارگیری آن‌ها در پایان هر نوبت مطالعاتی برای یادگیری مطالب بسیار مفید است. سعی کنید بعد از پایان هر بخش و با هر درس، با استفاده از پرسش‌های چهار گزینه‌ای و نیز پرسش‌های آزمون‌های آزمایشی معتبر بلافاصله توانایی یادآوری مطالبی را که آموخته‌اید ارزیابی کنید؛ زیرا احتمال از یاد بردن مطالب معمولاً بعد از گذشت ۲۴ ساعت بیشتر از ساعات نزدیک به فعالیت مطالعاتی است. در موقع تست زدن درس جدید، به عقب برگردید و دوباره تست‌های دروس گذشته را بزنید تا مروری بر آنچه قبلاً فرا گرفته‌اید شده باشد.

تنظیم ساعات مطالعه

نوع پرسش‌هایی که این روزها بیشتر پرسیده می‌شود، این است که، برای برنامه‌ریزی در شبانه روز چند ساعت درس بخوانیم بهتر است؟ پاسخ واضح و روشنی به این پرسش نمی‌توان داد، زیرا توانایی مطالعه‌ی افراد با یکدیگر متفاوت است. گروهی از افراد ظرفیت مطالعه‌شان زیاد است و با وجود این که ساعت‌های طولانی را به مطالعه اختصاص می‌دهند، کمتر احساس خستگی می‌کنند. اما بعضی دیگر نمی‌توانند در مدت شبانه روز زیاد مطالعه کنند و در هنگام مطالعه‌ی طولانی، بیشتر احساس خستگی می‌کنند. تشخیص میزان ساعت مطالعه‌ی هر فرد به شخص او بستگی دارد و خود باید تشخیص دهد که لازم است چقدر بخواند، استراحت کند و یا به کارهای دیگر بپردازد. در واقع با توجه به شناختی که هر فرد از خود دارد، می‌تواند بهترین برنامه را برای خویش تدوین کند. تنها توصیه‌ای که می‌توانیم در این مورد داشته باشیم، این است که در شروع مطالعه و در هفته‌های اول، بهتر است زمان بیشتری را به مطالعه اختصاص دهید تا در هفته‌های آخر و ایام تعطیلات نوروز، فشار کمتری به شما وارد شود و فرصت کافی برای مرور مطالب درسی داشته باشید.

محققان معتقدند که افراد موفق آن‌هایی نیستند که فقط در کلاس درس حاضر می‌شوند، به درس گوش می‌دهند، یادداشت برمی‌دارند، و منتظر می‌مانند تا معلم، تاریخ امتحان را اعلام کند. بلکه افراد موفق کسانی هستند که زمان مورد نیاز برای انجام تکالیف درسی را پیش‌بینی می‌کنند، درباره‌ی تکالیفی که باید انجام دهند، اطلاعات لازم را به دست می‌آورند، در مواقع

ضروری به صورت گروهی کار می‌کنند و هر کاری را که باعث نظم بیشتر در انجام امورشان می‌شود، انجام می‌دهند و به طور کلی به جای انفعال، افرادی فعال هستند.

برنامه ریزی بلند مدت و کوتاه مدت

نکاتی را که برای طراحی یک برنامه درسی توضیح دادیم، اساس تشکیل یک برنامه درسی خوب است. با رعایت این نکات در برنامه‌ی روزانه، این نظم فکری ایجاد می‌شود که بدانید وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید ابتدا باید به چه کاری بپردازید و به طور خودکار و بدون هیچ گونه دغدغه‌ای وارد عمل می‌شوید.

یکی دو هفته بعد از اجرای برنامه، نتیجه‌ی حاصل از آن را بررسی کنید تا بدانید که آیا در اجرای برنامه موفق بوده‌اید یا خیر و آیا به نقاط ضعف و قدرت خود پی برده‌اید و بدانید که آیا از اجرای برنامه راضی هستید یا نه. در صورت عدم رضایت، در برنامه‌ی خود تجدید نظر کنید و در صورت رضایت‌مندی می‌توانید بر همین اساس برای سایر روزهای هفته برنامه‌ریزی کنید و با اجرای برنامه‌ی روزانه و هفتگی می‌توانید برای یک ماه و ماه‌های بعد نیز برنامه ریزی کنید و بدین ترتیب، برنامه‌ی کوتاه مدت و بلند مدت شما شکل می‌گیرد.

موانع اجرای برنامه درسی :

موانع زیادی در اجرای صحیح برنامه درسی شما تاثیر گذار است که برخی از آن‌ها عبارتند از:

- عدم تسلط بر موضوع‌های درسی.
- عدم شناخت نقاط ضعف و قوت خود و تلاش برای برطرف کردن آن‌ها.
- عدم اعتماد به نفس و تصورات منفی از توانایی خود.
- ضعیف و کم‌رنگ شدن هدف و انگیزه.
- خیال‌بافی، سستی و

توجه داشته باشید که برای به دست آوردن خواسته‌های خود، باید کمی بیشتر تلاش کنید و برای مدتی متحمل سختی و زحمت شوید. تمام انسان‌های موفق، با تلاش و سختی به موفقیت رسیده‌اند. امیدواریم که شما هم از گروه انسان‌های موفق باشید.