



برنامه ریزی اجرایی، اجرای برنامه ریزی

دکتر علیرضا نعمت‌زاده - روان‌شناس



یکی از عوامل استرس برای هر داوطلب آزمون سراسری، عدم اجرای برنامه‌های از پیش تعیین شده است. شاید عدم اجرای برنامه‌ریزی در وهله‌ی اول شخص داوطلب را پیش از دیگران دچار نگرانی و پشیمانی می‌کند. هر چند که تکرار این موضوع به تدریج به یک عادت تبدیل می‌شود!

پس لازم است بدانیم چه دلایل مهمی مانع اجرای برنامه‌های ما می‌شود:

● **۱- در نظر نگرفتن ساعات توان مطالعاتی واقعی:** داوطلبی که توان مطالعاتی او در روز سه ساعت است ولی به یک‌باره تصمیم می‌گیرد، روزانه هفت ساعت مطالعه کند. افزایش یک‌باره‌ی ساعات مطالعاتی به دلیل هجوم خستگی، برنامه را با توقف مواجه می‌کند. در حلی که برای افزایش ساعات مطالعه، به یک مدل افزایش تدریجی متناسب با توان شخصی روی می‌آوریم. به این ترتیب اگر بخواهیم ساعات مطالعه را به صورت هفتگی افزایش دهیم، می‌توانیم ۱ تا ۲ ساعت به برنامه اضافه کنیم تا جسم و ذهن تدریجاً با تغییرات آشنا شود و آن را به عنوان یک عادت جدید بپذیرد.

● **۲- عدم توجه به واقعیت‌های روزمره و ضعف در آینده‌نگری:** پیش‌بینی نکردن اتفاقاتی که در طول روز یا هفته می‌تواند مانع اجرای برنامه باشند قطعاً داوطلب را دچار مشکل می‌سازد. داوطلبی که می‌داند روز پنج‌شنبه‌ی هفته‌ی آینده به مهمانی مهم خانوادگی دعوت شده است، باید برای آن روز میزان ساعات مطالعات کم‌تری را لحاظ کند، در غیر این صورت قادر نخواهد بود به برنامه‌ی تنظیم شده‌اش عمل کند.

● **۳- تعارف با دوستان و نزدیکان:** بسیاری از داوطلبان هنگام اجرای برنامه‌های خود با اطرافیان دچار تعارف می‌شوند. یعنی درحالی که می‌دانند امروز نمی‌توانند با دوستان خود به گردش یا تفریح بپردازند، اما با اولین پیشنهاد از طرف آن‌ها ترجیح می‌دهند برای حفظ دوستی (یا به اصطلاح معرفت!) از اجرای برنامه‌ها پرهیز کنند و به خواسته‌ی دوستان خود توجه

کنند. اگر می‌خواهید به این تعارفات پایبند باشید و «نه» گفتن برای تان کار دشواری است، بهتر است به‌طور غیرمستقیم برنامه‌های تنظیم شده‌ی خود را به اطلاع دوستان و اطرافیان نزدیک خود برسانید مثلاً با نصب این برنامه‌ها روی دیوار اتاق و یا کمک‌گرفتن از خود آن‌ها برای برنامه‌ریزی آن‌ها را در جریان تصمیم‌های خود قرار دهید.

● **۴- ناهماهنگی در اجزای برنامه:** بارها با داوطلبانی روبه‌رو شده‌ایم که به دلیل پراکندگی و از هم‌گسیختگی در اجزای برنامه‌های خود نمی‌توانند آن را به درستی اجرا کنند. مثلاً آن‌قدر تعداد زیادی درس را در یک روز برای مطالعه در نظر گرفته‌اند و یا دروسی را برای مطالعه انتخاب کرده‌اند که با هیچ‌یک از برنامه‌های کلاس فردا یا امروز هماهنگی ندارند. چنین برنامه‌هایی حتی در صورت اجرا، بازده مطلوبی نخواهد داشت.

● **۵- استفاده از برنامه‌ریزی گروهی:** گاهی اوقات مشاوران به دلایلی خاص برنامه‌ای واحد را برای اجرای تمام داوطلبان یک کلاس (با توان و ویژگی‌های گوناگون) ارائه می‌دهند. داوطلبان باید بدانند که این برنامه‌ها، کلیات را شامل می‌شود و لازم است شخصاً با فکر و اندیشه نسبت به تعدیل و یا تغییرات لازم در برنامه، براساس شرایط و مختصات فردی خود اقدام کنند تا برنامه‌های‌شان قابلیت اجرایی داشته باشد.

● **۶- شکست در آزمون‌های آزمایشی:** هدف خود را در آزمون‌های آزمایشی و موضوعی، پیدا کردن نقاط ضعف و نواقص علمی خود قرار دهید، به عبارت دیگر با گرفتن کارنامه، در پی درصدها و رتبه‌ها نباشید، بلکه مشخص کنید که در چه پرسش‌هایی دچار اشتباه شده‌اید و یا در چه پرسش‌ها و موضوعاتی ضعف علمی داشته‌اید و نسبت به رفع این مشکلات اقدام کنید. (حقیقت این است که داوطلبان ساعی و جدی باید قبل از گرفتن کارنامه، اقدام به این کار کنند) اما در آزمون‌های جامع که معمولاً در اواخر دوره‌ی آمادگی برای آزمون سراسری برگزار می‌شود، به دنبال کسب درصد و رتبه‌های مناسب باشید تا بتوانید تا حد مناسبی رتبه‌ی واقعی خود را در آینده پیش‌بینی کنید.