



برنامه‌ها منظم است؟

بررسی جایگاه نظم در
برنامه‌های مطالعاتی

پروین آشوری
مشاور آموزشی و کارشناس علوم تربیتی



اصل مهم و اساسی در به‌کارگیری برنامه، نظم است؛ اما گاهی نگرانی و حتی گاهی کمبود زمان ممکن است در ایجاد نظم و ادامه‌ی برنامه اختلال ایجاد کند. پس در ادامه خواهیم گفت که چگونه این موارد را حل کنید.

برنامه‌ی کاری داشته باشید

در هر کار بزرگی نیاز به یک طرح و برنامه دارید. بنابراین در ابتدا باید طرح و برنامه خود را برای آزمون سراسری مشخص کنید. لازم نیست برنامه خیلی هم جزئی باشد که نتوان اجرا کرد، اشکال مهم برنامه‌های دقیق این است که وقتی اجرا نمی‌شود یا ناقص اجرا می‌شود، پیش‌بینی‌های بعدی را هم خراب می‌کند؛ بنابراین یک توصیه‌ی مهم این است که با در نظر گرفتن همه چیز، یک برنامه‌ی کاری طراحی کنید که نه خیلی جزئی و نه خیلی کلی باشد. تذکر این نکته هم ضرورت دارد: به طور حتم هستند دانش‌آموزانی که توانایی طراحی و اجرای برنامه‌های دقیق و جزئی را دارند.

پیش‌بینی تغییرات

اگر برنامه‌ی کاری خود را نسبتاً کلی در نظر بگیرید، می‌توانید تغییرات احتمالی را پیش‌بینی کنید و شرایط خود را با آن‌ها تطبیق دهید. مهم این است که شما آمادگی‌های لازم برای تغییرات را داشته باشید. عواملی مانند امتحانات پیش‌بینی نشده، حوادث و رویدادهای خانوادگی، بیماری، افت انگیزه و... می‌توانند باعث تغییراتی در روند برنامه‌تان شوند. گاه دیده شده که دانش‌آموزانی به دلیل عدم پیش‌بینی آگاهانه‌ی تغییرات، ممکن است دچار مشکل شوند.

امکان کنترل همه‌ی عوامل محیطی وجود ندارد؛ بنابراین خود را برای هر نوع تغییرات احتمالی در برنامه آماده کنید و پیش‌بینی‌های لازم را انجام دهید.

افت‌های مقطعی

یکی از عوامل مهمی که برنامه‌ی کاری را تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب تغییر در آن می‌شود افت‌های مقطعی در روحیه و انگیزه است. اولاً این افت‌ها را خیلی غیر عادی تصور نکنید. دانش‌آموزان ممکن است با استدلال‌های نابجا مسئله را بیش از آن‌چه لازم است بزرگ نشان دهند. ثانیاً اگر شما برای

تغییرات احتمالی پیش‌بینی‌های لازم را انجام داده باشید دیگر ضرورتی ندارد نگران باشید. ثالثاً هر چه در این دوره‌های افت، کم‌تر با خود و اطرافیان کلنجار بروید و باعث گسترش موضوع نشوید، دوره‌ی افت، کوتاه‌تر و گذراتر خواهد بود. با تفکری منطقی و واقع‌گرایانه می‌توانید این مقاطع را پشت سر گذاشته و عقب‌افتادگی‌ها را جبران کنید.

در این زمان خانواده می‌تواند بسیار موثر باشد، همچنین با ایجاد انگیزه در خود بوسیله آینده‌ای که برای خود ساخته‌اید می‌توانید این مقطع را سریع‌تر پشت سر بگذارید.

افت روحیه در مقطعی از زمان را غیر عادی تلقی نکنید و بدانید که این افت با اراده‌ی شما می‌تواند گذرا باشد.

ساعات جبرانی

در طی روز یا هفته امکان دارد به دلایل زیادی ساعاتی را از دست بدهید. تنبلی و وقت‌گذرانی، ترافیک، طولانی شدن مطالعه‌ی یک درس و اتفاقات روزمره‌ی دیگر می‌توانند برنامه‌ی شما را از روال عادی خارج سازند. اگر چه انسان نمی‌تواند همه‌ی عوامل محیطی را پیش‌بینی و کنترل کند می‌تواند توانایی‌های خود را در این باره تا حد زیادی افزایش دهد. ترافیک، در اختیار شما نیست ولی این‌که به نیت نیم‌ساعت پای تلویزیون بنشینید و تا دو ساعت هم بلند نشوید دیگر به همت و اراده‌ی شما بستگی دارد. برای این‌که نظم ذهنی‌تان مختل نشود، لازم است برای هر هفته حداقل ۲-۳ ساعت وقت جبرانی در نظر بگیرید. اگر مشکلی پیش نیامد می‌توانید از ساعات جبرانی استفاده‌ی بهتری بکنید.

برای پیشگیری از به هم خوردن نظم برنامه، هر هفته زمانی را به عنوان ساعات جبرانی در نظر بگیرید.

همه دانش‌آموزان باید بدانند برنامه ریزی درسی بسیار آسان‌تر از عمل کردن به آن است بنابراین با اراده قوی و تعیین هدف عالی برای خود و ایجاد انگیزه می‌توانید به آن‌چه در ذهن دارید دست پیدا کنید، این انگیزه به شما کمک می‌کند هیچگاه خسته و ناامید نشوید. به نقاط مثبت خود بیندیشید و خود را با دیگران مقایسه نکنید.

بدانید همه‌ی رقبای شما مانند خودتان هستند و شما هم مانند آن‌ها با کمی تلاش می‌توانید موانع را پشت سر بگذارید.