

«برنامه ریزی درسی و ده گام برای اجرای آن»

بتول صالحی

کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی

اولین قدم برای استفاده بهینه از فرصت و اوقات با ارزش عمر، داشتن یک برنامه کارآمد و صحیح است. منظور از برنامه ریزی تحصیلی مجموعه اقداماتی است که برای رسیدن به اهداف تحصیلی و شغلی در نظر گرفته می شود. برنامه ریزی تحصیلی نه تنها به فرد در دستیابی به اهداف کمک می کند، بلکه به ایجاد نظم و تعهد در زندگی نیز موثر است. در واقع فرد به این وسیله می تواند از امکانات تحصیلی و اطلاعات مربوط به رشته تحصیلی به خوبی بهره ببرد. تنها یک برنامه ریزی اصولی می تواند فرد را در مسیر اصلی نگه دارد و به پیشرفت او کمک نماید. اما هدف و منظور اصلی از برنامه ریزی، تهیه و تدوین برنامه نیست، بلکه مقصود اصلی دستیابی به نتایج منطقی است.

اصول برنامه ریزی

برنامه ریزی صحیح و اصولی از چهار مرحله پیروی می کند: ۱- برنامه ریزی، ۲- اجرا، ۳- ارزیابی، ۴- اصلاح در گام اول برنامه ریزی انجام شده و در گام دوم اجرا می شود. در گام سوم با پر کردن گزارش های برنامه، برنامه ارزیابی شده و در گام چهارم با توجه به بررسی های صورت گرفته، اصلاح می شود. به این ترتیب بعد از چند هفته به یک برنامه خوب و واقع بینانه دست پیدا می کنیم که تقریباً به طور کامل انجام می شود. در مرحله ۱ و ۴ حضور یک مشاور خوب و حرفه ای بسیار کمک کننده، مفید و مؤثر خواهد بود.

ده گام برای داشتن برنامه دقیق و اصولی:

گام اول: خودشناسی

اولین گام برای برنامه ریزی تحصیلی، شناخت دقیق از خود است. در برنامه ریزی، باید به اهداف شخصی، علایق و نیازهای تحصیلی خود توجه کنیم تا بهترین نتیجه را بگیریم. با استفاده از ابزارهایی مانند تست های شخصیت و خودشناسی و تفسیر توسط کارشناس آن، می توان شناخت دقیق تری از خود پیدا نمائیم.

گام دوم: تعیین هدف و نوشتن برنامه ای واضح و دقیق بر روی کاغذ

ابتدا لازم است اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود را بر روی کاغذ بنویسیم. به طور مثال مشخص شود که چه دروسی را می خواهیم در برنامه خود قرار دهیم و برای هر کدام، چه مدت زمان نیاز است تا بتوانیم برنامه روزانه، ماهانه و هفتگی خود را تنظیم کنیم.

گام سوم: اولویت بندی

پس از اینکه درس ها در طول روز و ماه فهرست شد، باید بر اساس اولویت، مرتب شوند. دروسی که نیاز به وقت بیشتری دارد یا دروسی که قبلاً کمتر مطالعه شده را باید در اولویت قرار دهیم تا با اختصاص دادن زمان بیشتر بتوانیم به تعویق افتادگی قبلی را جبران کنیم.

گام چهارم: جدول زمان بندی

جدول زمان بندی به ما کمک می کند تا لیست متنوعی از کارهای خود از جمله مطالعه، تحقیقات پژوهشی، امور عقب مانده و ... را برنامه ریزی و بهینه کنیم. در یک برنامه اصولی مشخص است که چه زمانی مختص تفریح، خواب یا درس است.

گام پنجم: مشخص کردن سبک مطالعه مناسب

افراد مختلف، سبک های یادگیری متفاوتی دارند که شامل: بصری یا دیداری، شنیداری، خواندن/نوشتن، لمسی یا حرکتی می باشد. یادگیری در برخی دانشجویان، از طریق روش های بصری به شکل بهتری اتفاق می افتد. برای برخی دیگر، روش های شنیداری، مؤثرتر هستند. به همین ترتیب، یادگیری از طریق فعالیت های عملی یا خواندن و نوشتن گزینه بهتری برای گروه های دیگر می باشد. بنابراین بهتر است بدانیم از چه طریق بهتر یاد میگیریم؟

گام ششم: مشخص کردن منابع

مشخص کردن منابع در برنامه ریزی تحصیلی، یکی از اصول اساسی برای یادگیری مؤثر است. برای پیشرفت تحصیلی و بهبود ضعف های خود می توان از کتاب، کلاس، جزوات آموزشی یا دوره های آنلاین مناسب استفاده نمائیم. سطح منابع انتخابی نباید بسیار بالاتر از حد کلاس باشد؛ زیرا فرایند یادگیری و علاقه به این امر را مختل می کند.

گام هفتم: انعطاف پذیری برنامه

انعطاف پذیری برنامه تحصیلی به معنای داشتن قابلیت تغییر و تنظیم برنامه های تحصیلی بر اساس نیازها و شرایط فرد است. در زندگی، اغلب با موقعیت های پیچیده و غیرمنتظره مواجه می شویم که باعث می شود طبق زمان بندی مشخص پیش نرویم. با انعطاف پذیری در جدول زمان بندی تحصیلی، می توان برای مطالعه دروس عقب افتاده زمان دیگری نیز اختصاص داده شود.

گام هشتم: ارزیابی و بازبینی

پس از اجرا و گذشت چند روز یا چند هفته می توان به ارزیابی فعالیت های انجام شده پرداخت تا میزان دسترسی به اهداف مشخص شود و میزان عدم موفقیت در رسیدن به برنامه نیز معلوم گردد. این مرحله که تحت عنوان بازخورد (Feedback) نامیده می شود، فرصتی می دهد تا بتوان عوامل ناکامی احتمالی را نیز شناخته و از بروز مجدد آن در برنامه مورد نظر پیشگیری گردد.

گام نهم: رعایت اصل خواب کافی، تغذیه مناسب و ورزش

خواب کافی در تثبیت مطالب خوانده شده تأثیر بسزایی دارد و توجه و تمرکز بالای فرد را در روز بعد تضمین می کند. همچنین اهمیت به سلامتی، ورزش و تغذیه سالم، از کاهش انرژی و خستگی هنگام مطالعه جلوگیری می کند.

گام دهم: مرور در برنامه ریزی تحصیلی

بازه های زمانی مشخص و علمی مرور در برنامه ریزی اهمیت بالایی دارد. بسیاری از افراد معتقدند که بدون مرور، یادگیری با کیفیت و ماندگار نیست. مرور کمک می کند تا مطالبی که قبلاً یاد گرفته ایم را تثبیت نموده و به خاطر بسپاریم. در واقع، هدف اصلی مرور، تقویت حافظه بلند مدت است. توصیه می شود که تا دو ساعت در روز یا چند ساعت در هفته را به مرور دروس خوانده شده اختصاص دهیم. مرور دروس خوانده شده در طی روز قبل از خواب نیز بسیار کمک کننده است.