

## برنامه‌ریزی برای پیشرفت

مطالعه مفید روزانه چقدر باید باشد؟

آیا قانون کلی برای این امر وجود دارد؟

چگونه می‌توان برنامه‌ای برای افزایش ساعات مطالعه طرح‌ریزی و اجرا کرد؟

ملاک‌های پیشرفت چگونه باید تعیین شود؟

چگونه باید روند پیشرفت را کنترل کنید؟

مطالعه‌ی این فصل به شما کمک خواهد کرد به سؤالات فوق پاسخ دهید. اما توجه به یک نکته حائز اهمیت است. برخلاف روش‌های برنامه‌ریزی بعضی از مؤسسات و افراد که بسیار جزیی است، در اینجا به روش نسبتاً کلی عمل کرده‌ایم: چرا؟ توصیه‌ی یک روش تقریباً کلی برای برنامه‌ریزی، بر اساس این اعتقاد صورت می‌گیرد که فرهنگ ایرانی، فرهنگی منظم و جزء‌نگر نیست. این یک واقعیت است که مردم ایران، حوصله‌ی برنامه‌های خیلی دقیق و جزئی را ندارند و اگر دنبال آن هم بروند به صورت پیگیر و مستمر ادامه نمی‌دهند. بنابراین، در روش‌های خیلی جزئی برنامه‌ریزی، تنها شاید تعداد بسیار معدودی از دانش‌آموزان، توانایی اجرا داشته باشند و بقیه بعد از مدتی معطلی حوصله‌شان سر می‌رود.

### تفاوت‌های فردی

برخلاف گفته‌ها و تبلیغات بعضی از مردم که هیچ قانون کلی برای تعیین مقدار زمان لازم مطالعه وجود ندارد. این که اصرار کنیم هر دانش‌آموز دبیرستانی ۸-۹ ساعت و هر دانش‌آموز کنکوری حتماً باید ۱۴-۱۳ ساعت درس بخواند تا موفق شود به غیر از نفعی تفاوت‌های فردی، باعث دل‌سردی و اضطراب عده‌ی زیادی می‌شود. از یک طرف توان و حوصله‌ی فردی انسان‌ها متفاوت است، از طرف دیگر انگیزه‌های دانش‌آموزان هم با یکدیگر فرق دارد. همچنین پیش‌نیازها و آمادگی‌های درسی همه یکسان نیست.

بنابراین مهم‌تر از آن که به هر نحو ساعات مطالعه خود را افزایش دهیم این اهمیت دارد که از مقدار ساعات مطالعه‌ی خود - هر قدر هم که باشد - بهترین و بیشترین استفاده را ببریم. اگر چه افزایش ساعات مطالعه ضرورت دارد اما بدترین کار در این مورد آن است که با مقایسه‌ی خود با دیگران، زمینه‌های اضطراب و یاس را در خود ایجاد کنیم.



کلید

**به جای مقایسه‌ی مقدار ساعات مطالعه‌ی خود با دیگران، از زمان‌های مطالعه به طور مطلوب استفاده کنید.**

### برنامه‌ای برای افزایش ساعات

اگر می‌خواهید ساعات مطالعه خود را افزایش دهید نکته بسیار بسیار مهم این است که **عجله نکنید**. یک اصل روان‌شناسی می‌گوید: هر رفتار در طول زمان به وجود می‌آید و تغییر رفتار نیز به زمان نیاز دارد. عجله و دست‌پاچی در افزایش زمان‌های مطالعه به نتیجه‌ای غیر از آشفتگی و اضطراب نخواهد انجامید. آیا این خوب است که به زور هم که شده ۱۴ ساعت درس بخوانید ولی چیز زیادی یاد نگیرید یا این که ۵ ساعت درس بخوانید ولی واقعا مطالب را درک کنید. پس اقدام برای افزایش ساعات مطالعه باید به صورت گام به گام صورت گیرد.

مطمئن باشید با یک برنامه‌ی حساب شده و منظم می‌توانید علاوه بر افزایش تدریجی ساعات درس خواندن، از زمان‌های موجود هم استفاده خوبی بکنید.



کلید

**به جای افزایش جهشی ساعات مطالعه، به صورت تدریجی و گام به گام عمل نمایید.**

### تعیین خط پایه

برای تغییر رفتار و افزایش ساعات مطالعه از کجا باید شروع کنید؟ اولین گام، تعیین وضع فعلی رفتار است که اصطلاحاً به آن خط پایه گفته می‌شود. یعنی شما بدون هیچ‌گونه تلاش برای افزایش این ساعات، ابتدا باید سعی کنید تشخیص دهید که در حال حاضر به صورت واقعی چند ساعت توان مطالعه مفید دارید. این کار خیلی آسان است و می‌تواند توسط شما یا یکی از اطرافیان انجام گیرد. برای یک هفته یاده روزنموداری رسم کنید که بردار عمودی آن نشان دهنده‌ی دقایق و ساعات، و بردار افقی آن نشان دهنده‌ی روزها باشد. هر روز میزان ساعات مطالعه را کنترل و بر روی نمودار منتقل کنید. در پایان روز آخر، میانگین ساعات را محاسبه نمایید. این خط پایه‌ی شماست که می‌تواند ۴ یا ۵ ساعت و یا بیشتر باشد و در واقع مبنای اقدام برای تغییر برنامه و افزایش ساعات مطالعه محسوب می‌شود. حال می‌توانید تصمیم بگیرید بر اساس توانایی‌های فردی خود و بایک روند منطقی و مشخص در ماه اول ۶۰ یا ۹۰ دقیقه و در ماه‌های بعدی به همین ترتیب ساعات بیشتری را به برنامه خود اضافه نمایید.

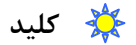


کلید

**مبنای افزایش ساعات مطالعه، ارزیابی وضع فعلی و تعیین خط پایه است.**

## ترسیم نمودار پیشرفت

اگر بتوانید وضعیت فعلی رفتار خود را مشخص سازید کار بزرگی انجام داده‌اید، چراکه این نقطه‌ی آغاز حرکت است. مهم نیست که این زمان کم باشد، مهم این است که شما برای افزایش تدریجی و برنامه‌ریزی شده‌ی آن عزمی مصمم و اراده‌ای محکم داشته باشید. برای کنترل روند پیشرفت می‌توانید نمودار رسم شده برای تغییر خط پایه را ادامه دهید. یعنی بر روی نمودار ادامه‌ی روزها را مشخص کرده و میزان ساعات مطالعه را علامت بزنید. ترسیم این نمودار چند کمک می‌کند. اول آن که کنترل روند پیشرفت را از حالت ذهنی خارج می‌سازد و این مساله بسیار مهمی است. یکی از مشکلات اساسی دانش‌آموزان برای برنامه‌ریزی همین است که برنامه رابه صورت ذهنی طراحی می‌کنند و وقتی از آنان خواسته می‌شود که برنامه‌ها را بر روی کاغذ بیاورند، زیاد روی خوش نشان نمی‌دهند، انگار که باید کار سختی انجام دهند. دوم آن که ترسیم نمودار، روند پیشرفت رابه صورت عینی و قابل دسترسی درمی‌آورد. شما می‌توانید هر موقع که لازم بود با مراجعه به نمودار، وضعیت خود را ارزیابی کنید. سوم آن که روند پیشرفت را منظم می‌سازد و این خود می‌تواند باعث تقویت روحیه و ایجاد انگیزه‌ی بیشتر شود.



کلید

**بارسم نمودار، روند کنترل پیشرفت خود را از حالت ذهنی به صورت عینی در آورید.**

## تعیین ملاک‌های پیشرفت

این هم موضوعی بسیار مهم است و بیشتر دانش‌آموزان در مورد آن مشکل دارند. دانش‌آموزان شاید به دلیل کمی فرصت و عجله، معمولاً ملاک‌های پیشرفت را خیلی ایده‌آلی و دست بالا تعیین می‌کنند. مثلاً کسی که تا به حال به زور ۳ ساعت درس می‌خوانده یک باره تصمیم می‌گیرد ۱۰ ساعت درس بخواند، یا کسی که حداقل ۹ ساعت می‌خواند، مقدار خواب خود را به ۶ ساعت کاهش می‌دهد. این تغییرات ناگهانی و ملاک‌های دست نیافتنی نه تنها قابل اجرا نیستند بلکه موجبات دل‌سردی و رانیز فراهم می‌سازند.

ضرب‌المثل قدیمی را شنیده‌اید که: سنگ بزرگ علامت نزدن است. تصمیم به تغییرات بزرگ اگر چه می‌تواند گاهی یک استثنا باشد ولی برای همه امکان پذیر نیست. بنابراین باید ملاک‌های پیشرفت را بر مبنای معقول و منطقی تعیین شوند. اگر خط پایه شما نشان می‌دهد که در وضع فعلی ۴ ساعت امکان مطالعه دارید بهتر است در یکی دو هفته اول تصمیم بگیرید که فقط نیم ساعت به این مقدار اضافه کنید. در صورت موفقیت برای هفته‌های بعد باز هم نیم ساعت دیگر و به همین ترتیب در هفته‌ها و ماه‌های بعد نیم ساعت و یک ساعت افزایش دهید تا به حد مطلوب و مورد نظر برسید.



کلید

**برای ادامه‌ی روند پیشرفت خود ملاک‌های گام به گام و قابل دسترس تعیین کنید.**

## خودکنترلی رفتار

برای جدی تر شدن کنترل روند پیشرفت می‌توانید برنامه‌های تقویتی و جریمه‌ای تعیین کنید. ببینید از چه چیزهایی خوشتان می‌آید و از چه چیزهایی بدتان می‌آید. ۵ مورد خوش‌آیند و ۵ مورد ناخوش‌آیند را که واقعاً برای تان مهم بوده و بر روی شما تأثیر دارند تعیین نمایند. بر اساس این نظام کنترلی می‌توانید برای پیشرفت برنامه به خود اجازه بدهید. در صورتی هم که طبق ملاک، از پیشرفت خود رضایت ندارید خودتان را جریمه کنید. دقت نمایید که مورد تقویت و جریمه روشن و واضح بوده و قابل اجرا باشند.



کلید

**برای کنترل رفتارهای تان یک نظام خودکنترلی ایجاد کنید.**

## استفاده از نیروی کمکی

گاه به دلایل متعددی از جمله کافی نبودن انگیزه، عدم توانایی غلبه بر عادت‌های نامطلوب و شرایط خاص محیطی، برای خودتان امکان اعمال کنترل فراهم نیست. در این صورت باید بپذیرید که برای جلوگیری از اتلاف وقت و از دست رفتن فرصت‌ها، کسی شمارا در این امر همراهی کند، حتی اگر این همراهی کوتاه مدت و موقت باشد. این فرد می‌تواند پدر و مادر، خواهر و برادر بزرگتر یا کسی باشد که با شما ارتباط نزدیکی دارد. بعضی از دانش‌آموزان به خاطر نوع ارتباطات خانوادگی در برابر دریافت این نوع کمک مقاومت به خرج می‌دهند و آن را نمی‌پذیرند در صورتی که به نظر می‌رسد اگر کسی متوجه حساسیت موقعیت باشد باید داوطلبانه البته در صورت فراهم بودن سایر شرایط لازم خواستار استفاده از این کمک باشد.



کلید

**اگر به هر دلیلی آن طور که دلتان می‌خواهد نمی‌توانید پیشرفت را کنترل نمایید امکان استفاده از نیروی کمکی را مدنظر قرار دهید.**

نتیجه‌گیری:

۱- به جای مقایسه‌ی مقدار ساعات مطالعه‌ی خود با دیگران، از زمان‌های مطالعه به طور مطلوب استفاده کنید.

۲- به جای افزایش جهشی ساعات مطالعه، به صورت تدریجی و گام به گام عمل نمایید.

۳- مبنای افزایش ساعات مطالعه، ارزیابی وضع فعلی و تعیین خط پایه است.

۴- بارسم نمودار، روند کنترل پیشرفت خود را از حالت ذهنی به صورت عینی در آورید.

۵- برای ادامه‌ی روند پیشرفت خودملاک‌های گام به گام و قابل دسترس تعیین کنید.

۶- برای کنترل رفتارهای تان یک نظام خودکنترلی ایجاد کنید.

۷- اگر به هر دلیلی آن طور که دلتان می‌خواهد نمی‌توانید پیشرفت را کنترل نمایید امکان استفاده از نیروی کمکی را مدنظر قرار دهید.