

چگونه برنامه ریزی درسی کنیم؛ نکاتی برای بهتر درس خواندن

منتشر شده در آذر ۱۳۹۵ آخرین به روزرسانی اردیبهشت ۱۳۹۶ زمان توسط هدی جباری

۱۵ دقیقه: مطالعه



۱۳۵

اشتراک گذاری [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Facebook](#) [Linkedin](#)

مطالعه بخش مهمی از موفقیت تحصیلی است. اما گاهی اوقات پیدا کردن وقت کافی برای [مطالعه](#)، سخت به نظر می رسد. مخصوصا خواندن بخش هایی که به مرور بیشتری نیاز دارند. یکی از راه های درسی منسجم است. یک برنامه ی درسی مطمئن برای [موفقیت](#) در مطالعه، داشتن یک [برنامه ریزی](#)

مناسب می‌تواند راه‌گشا باشد، حتی اگر انجامش خیلی از آن چیزی که ما فکر می‌کنیم سخت‌تر به نظر برسد. شما نه‌تنها باید بر اساس اولویت مطالب برنامه‌ریزی کنید، بلکه باید آن‌قدر هوشمندانه عمل کنید که از مسئولیت‌های دیگران در قبال خانواده و دوستان غافل نشوید و در ضمن لازم نباشد سرگرمی‌هایتان را کنار بگذارید. در نهایت با کمی فکر و کمی فعالیت بیشتر، هیچ مشکلی برای انجام یک برنامه‌ریزی درسی مناسب و رسیدن به همه‌ی اهداف تحصیلی خود نخواهید داشت. با این نوشته همراه باشید تا گام به گام یاد بگیریم چگونه برنامه‌ریزی درسی کنیم و با صرف انرژی مناسب و وقت کافی، به تمام اهداف مطالعاتی خود برسیم.

مشاهده <

شگفت‌انگیزهای
امروز دیجی‌کالا

digikala

راهکارهای افزایش انگیزه برای درس خواندن: حتما بخوانید

گام اول: برنامه‌هایتان را بنویسید



۱ - لیستی از تمام مواردی که نیاز به مطالعه دارند، تهیه کنید .

اولین گام برای برنامه ریزی درسی، تهیه‌ی فهرستی از تمام موضوعات و دروسی است که شما نیاز به مطالعه‌ی آنها دارید. تعهدات خود و کارهایی را که باید انجام بدهید، روی کاغذ بیاورید. این به شما کمک خواهد کرد تا ایده‌هایتان در رابطه با کارهایی که باید انجام شوند، پرورش یابند. اگر شما امتحاناتی پیش رو دارید، آنها را در اولویت مطالعه قرار بدهید.

۲ - بررسی کنید برای هر کلاس درس یا امتحان چه کارهایی باید انجام بدهید .

ابتدا همه‌ی موضوعاتی را که باید مطالعه کنید، یادداشت کنید. حالا ببینید برای هر موضوع چه کارهایی باید انجام بدهید. شاید زمان‌هایی که شما باید برای یک درس اختصاص بدهید یا روند

برگزاری یک کلاس درسی خاص در هر هفته تغییر کند. این تغییرات، شانس شما برای پیدا کردن زمان‌های سوخته‌ای است که می‌توانید برای مطالعه از آنها استفاده کنید.

- اگر یک کتاب راهنمای درسی یا یک کتاب برای مرور کردن دروس دارید، از آن برای کامل کردن لیستی که تهیه کرده‌اید، استفاده کنید.
- زمان‌هایی را برای مطالعه ذخیره کنید.
- زمان‌هایی را برای مرور یادداشت‌هایتان در نظر بگیرید.
- زمان‌هایی را برای راهنمایی گرفتن و مطالعه درباره‌ی امتحان مورد نظرتان اختصاص بدهید، (البته اگر احتیاج به راهنمایی گرفتن دارید)

چند نکته کاربردی برای اولویت بندی کارها: حتما بخوانید



۳ - لیستتان را اولویت بندی کنید.

پس از آنکه یک لیست از تمام موضوعات یا امتحانات پیش روی‌تان تهیه کردید، سعی کنید بفهمید برای هر کدام چه کارهایی لازم است انجام بدهید، حالا وقت آن رسیده است که لیست‌تان را بر اساس اولویت‌ها مرتب کنید. درس‌ها را به نسبت اهمیتی که دارند رتبه‌بندی کنید، این کار به شما کمک می‌کند بفهمید چه موضوعاتی نیاز به زمان بیشتری برای مطالعه دارند. همین‌طور اینکه چه موضوعاتی برای پر کردن زمان‌های خالی شما مناسب‌تر هستند.

- برای همه‌ی موضوعات و امتحانات یک شماره در نظر بگیرید. مثلاً اگر به زمان بیشتری برای درس ریاضی نیاز دارید، عدد ۱ را برای ریاضی در نظر بگیرید و اگر کمترین زمانی که احتیاج دارید مربوط به درس تاریخ است (فرض کنید ۵ موضوع برای مطالعه در نظر گرفته‌اید) شماره ۵ را به تاریخ اختصاص بدهید.
- برای هر موضوع درسی یا امتحان یک ضریب سختی قرار بدهید.
- برای هر موضوع درسی یا امتحان مقدار زمان مشخص و مورد نیاز را در نظر بگیرید.
- برای هر موضوع درسی یا امتحان مقدار زمانی را که نیاز به مرور کردن دارد، اختصاص بدهید.

۴ - یک جدول با ستون‌ها و خانه‌های مشخص برای تقسیم‌بندی زمان‌های مفید درس خواندن طراحی کنید

پیش از آنکه ادامه بدهید، نیاز است زمان‌های در دسترس در طول هفته را، به‌صورت یک جدول با خانه‌های اختصاصی برای هر درس تقسیم‌بندی کنید. پس از انجام این کار می‌توانید هر ستون جدول را به یک موضوع اختصاص بدهید.

یک ترفند برای ایجاد برنامه ریزی درسی، طراحی زمان مطالعه روزانه یا هفتگی هر درس است. با این کار شما یک برنامه دارید و دیگر لازم نیست مدام روند درس خواندن‌تان را کنترل کنید. با ایجاد یک برنامه‌ی روتین، شما به مطالعه کردن عادت می‌کنید.

- چک کنید چه زمان‌ها و روزهایی در طول هفته هست که می‌توانید همیشه در این اوقات مطالعه کنید. به‌عنوان مثال ممکن است شما بین ساعت ۳ تا ۴ بعد از ظهر، وقت‌تان آزاد باشد یا مثلاً هر سه‌شنبه یا پنج‌شنبه وقت آزادتان بیشتر باشد. در صورت امکان سعی کنید برنامه ریزی درسی خود را پس از جمع‌آوری این اطلاعات انجام بدهید؛ چون معمولاً چینش یک برنامه‌ی روتین و منظم به شما کمک می‌کند یک ذهن درس‌خوان داشته باشید و مطالب با سرعت بیشتری در ذهن‌تان جا بیفتد.

- بهتر است برای هر خانه‌ی جدول‌تان بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه زمان در نظر بگیرید. خانه‌های با زمان کوتاه‌تر معمولاً از خانه‌های با زمان طولانی مناسب‌تر هستند. این‌طوری شما برای درس خواندن بیشتر ترغیب می‌شوید و درس‌ها به نظر‌تان خسته‌کننده نمی‌آیند.

برای تمام زمان‌های قابل استفاده‌تان خانه‌هایی را در نظر بگیرید .

- اگر شما مقدار مشخصی وقت قبل از امتحان‌تان دارید، به جای یک برنامه‌ی هفتگی روتین یک تقویم متغیر برای خودتان درست کنید. به‌طوری که بتوانید مقداری زمان قبل از هر امتحان در نظر بگیرید.

۵ - زمان‌هایی را برای فعالیت‌های غیر درسی‌تان در نظر بگیرید .

در حالی که برای هر موضوع درسی زمانی را در نظر می‌گیرید، باید مطمئن شوید که اوقاتی را به خانواده، دوستان و استراحت‌تان اختصاص داده‌اید. اگر نتوانید بین زندگی شخصی و زندگی علمی خود تعادل ایجاد کنید، هرگز در تحصیل‌تان موفق نخواهید شد.

- زمان‌هایی را برای رویدادهایی که نمی‌توانید هرگز دوباره تجربه‌شان کنید (مثلاً تولد مادر بزرگتان، یک مراسم مخصوص فامیلی، یا قرار ملاقات با پزشکتان) در نظر بگیرید.

- ستونی را برای زمان‌بندی کارهایی که ملزم به انجام آنها هستید در نظر بگیرید. تعهداتی مثل جلسات تمرینی شنا، زمان‌های مربوط به برنامه‌های خانوادگی یا انجام مراسم مذهبی.
- یادتان نرود مقدار مناسبی وقت برای استراحت، خواب و ورزش اختصاص بدهید.
- اگر تنها زمان محدودی قبل از امتحان فرصت دارید، فعالیت‌های غیردرسی و فوق‌برنامه‌تان را لغو کنید یا به تعویق بیندازید.

۶- جدولی را که در مرحله‌ی قبل طراحی کردید، پر کنید .

زمانی که ستون‌ها و خانه‌های جدول برنامه ریزی درسی خود را طراحی کردید با توجه به آنچه که نیاز دارید، ستون‌ها را پر کنید. موضوعی را که هر جلسه باید مطالعه کنید، بنویسید. این کمک می‌کند که در مسیر درست باشید و به شما اجازه می‌دهد کتب و مطالب درسی‌تان را جلوتر از زمانی که پیش‌بینی کرده‌اید، پیش ببرید.

- یک چارت روزانه‌ی آماده یا چیزی شبیه به این تهیه کنید. می‌توانید از یک دفتر یادداشت ساده استفاده کنید.

- اگر تلفن همراه هوشمند دارید، می‌توانید برنامه‌ریزی خود را روی تلفن‌تان ذخیره کنید.
- در ابتدا فقط برای یک هفته برنامه طراحی کنید، تا زمانی که کاملاً روی برنامه‌ریزی مسلط شوید.

- اولویت مطالعه را برای نزدیک‌ترین امتحانات‌تان در نظر بگیرید. همه‌ی مطالب خود را برای محدودترین زمانی که می‌توانید داشته باشید در نظر بگیرید و بیشتر به موارد اساسی قبل از امتحان مورد نظر بپردازید.
- دوره‌های درسی‌تان را اولویت‌بندی کنید. به اینکه در ابتدا در انجام این کار ضعیف هستید فکر نکنید؛ شما مصمم هستید که بزنید وسط خال.

تکنیک یومودورو؛ تکنیکی ساده برای مدیریت زمان: حتما بخوانید

گام دوم: برنامه‌ریزی مخصوص به خودتان را آماده کنید

۱ - برنامه ریزی درسی فعلی خود را ارزیابی کنید .

اولین قدم برای ایجاد یک برنامه ریزی درسی خوب این است که برنامه‌ریزی قبلی و چگونگی گذراندن زمان‌هایتان را تا این لحظه، بررسی کنید. ارزیابی برنامه‌ریزی فعلی‌تان کمک می‌کند که

نگاه مناسب‌تری برای چگونگی استفاده از زمان داشته باشید، شما را قادر می‌سازد که بفهمید کدام زمان‌ها و روش‌ها برای اهداف مطالعاتی شما مناسب‌تر هستند و انجام کدام فعالیت‌ها را باید متوقف کنید.

• معین کنید در حال حاضر چند ساعت در هفته مطالعه می‌کنید.

• ببینید در حال حاضر چند ساعت در هفته به سرگرمی‌هایتان اختصاص می‌دهید.

• بررسی کنید تا الان چند ساعت در هفته را با دوستان و خانواده وقت می‌گذرانید.

• با یک حساب سرانگشتی ببینید کدام فعالیت‌ها را برای ذخیره زمان بیشتر می‌توانید حذف کنید. می‌دانم افراد علاقه‌ی زیادی دارند که وقت بیشتری را صرف سرگرمی کنند، اما

چاره‌ای نیست شروع کنید.

• اگر شاغل هستید، دقت کنید که برنامه ریزی درسی‌تان با برنامه‌ریزی شغلی شما هماهنگی داشته باشد.

۲ - سبک مطالعه‌ای را که برای‌تان مناسب‌تر است، پیدا کنید .

درست است دانستن این مطلب که «زمان‌هایتان را چگونه سپری می‌کنید» برای ایجاد یک برنامه ریزی درسی خوب مهم است؛ اما در عین حال اینکه دقیقاً بدانید کدام شیوه و سبک مطالعاتی برای شما مناسب‌تر است موضوع مهم‌تری است. همین‌طور به شما کمک می‌کند تا زمان‌هایی را که به‌طور معمول به هدر می‌رفته است کشف و از آنها برای مطالعه استفاده کنید. از خودتان چند سؤال بپرسید:

شنیداری‌تان بهتر است؟ اگر این‌طور باشد، آیا شما جزو کسانی هستید که یادگیری

می‌توانید از زمان‌هایی که مشغول رانندگی هستید یا اوقاتی که در حال ورزش یا پیاده‌روی هستید هم استفاده کنید.

- آیا شما به لحاظ بصری رانده‌مان بهتری در یادگیری دارید؟ با مرور تصاویر یا دیدن فیلم بهتر مطالب را می‌فهمید و به خاطر می‌سپارید؟ اگر این‌طور است سعی کنید از طریق دیدن فیلم‌های مرتبط با مطالبی که باید بیاموزید، هم آموزش ببینید و هم سرگرم شوید.

آشنایی با موثرترین روش های مطالعه و یادداشت برداری: حتما بخوانید

۳- خودتان را ملزم به اجرای برنامه‌تان کنید .

اگرچه ممکن است شما یک برنامه‌ی بسیار جذاب برای خودتان طراحی کنید، اما توجه داشته باشید که طراحی برنامه تضمین نمی‌کند که آن برنامه حتما اجرا شود. برای گرفتن نتیجه‌ی مناسب از برنامه‌ریزی‌تان، باید کمی وقت صرف کنید و سعی کنید خودتان را به اجرای برنامه‌ریزی طراحی شده «وادار» کنید. برای انجام این کار

- باید بدانید برنامه‌ریزی شما چگونه عمل می‌کند؛ این یک نکته اساسی است. اگر معمولا

تمرکزتان را از دست می‌دهید و زمان‌های زیادی از دست می‌رود سعی کنید در

برنامه‌ریزی خود وقت‌های اضافه‌ای برای خودتان در نظر بگیرید

• اگر می‌دانید که اهل وقت تلف کردن هستید و اصطلاحاً کسی هستید که دقیقه‌ی نود به فکر درس خواندن می‌افتید، در جدول‌تان مقداری وقت اضافه قبل از پایان مهلت درس خواندن‌تان در نظر بگیرید. این وقت مثل یک ضربه‌گیر عمل می‌کند و باعث می‌شود ناگهان با پایان مهلت‌تان مواجه نشوید. این کار در واقع مقداری وقت برای شما ذخیره می‌کند.

• اگر شما کسی هستید که انعطاف کمی در انجام کارها و برنامه‌ها دارید، خودتان را عادت بدهید تا بتوانید سرعت عمل بیشتری داشته باشید. می‌توانید این کار را با در نظر گرفتن پاداش یا تشویق در صورت سر وقت و دقیق انجام دادن برنامه ریزی درسی‌تان انجام بدهید.

گام سوم: از برنامه‌ریزیتان پیروی کنید



از وقت‌های آزادتان به بهترین شیوه استفاده کنید . ۱

یکی از بزرگترین چالش‌ها در دنبال کردن برنامه ریزی درسی، وسوسه شدن است. وسوسه‌ی اینکه با خودتان بگویید به جای اجرای برنامه استراحت کن، تفریح کن. یا اینکه خودتان را به نحوی سرگرم کنید. در هر صورت باید در برابر این وسوسه‌ها مقاومت کنید و فقط از زمان‌هایی که در برنامه ریزی درسی‌تان برای سرگرمی در نظر گرفته‌اید، استفاده کنید.

• وقت آزاد را به‌عنوان پاداش درس خواندن‌تان بدانید .

از وقت آزاد به‌عنوان یک راه شارژ کردن دوباره‌ی خودتان استفاده کنید. می‌توانید چرت زدن در وقت آزاد را امتحان کنید. پیاده‌روی کنید د برای برگشتن دوباره به فضای درس خواندن، تمرکز لازم را به‌دست آورید.

• در وقت‌های آزادتان از محلی که در آنجا درس می‌خوانید خارج شوید؛ این باعث می‌شود حال و هوایتان عوض شود و کسل نشوید.

۲ - برای خودتان زنگ تفریح‌های کوتاه در نظر بگیرید و بیش از آن وقت‌تان را هدر ندهید .

مطمئن شوید که برای هر کدام از خانه‌های جدول مشخص شده در برنامه‌ریزی، یک زنگ تفریح در نظر گرفته باشید، تا بتوانید در زمان مناسب به استراحت بپردازید. مهمترین عنصر در پیروی از برنامه‌ریزی‌تان این است که مطمئن شوید کاملاً همه‌ی موارد برنامه را رعایت می‌کنید و تنها از همان مقدار زمان استراحت که در برنامه گنجانده شده است، استفاده می‌کنید. تلف کردن زمان، بیشتر از آن مقداری که در برنامه‌ریزی به‌عنوان زنگ تفریح در نظر گرفته شده است، می‌تواند باعث تخریب برنامه‌ریزی شما شود و در این صورت در درستان موفق نخواهید شد.

- برای هر کدام از خانه‌های مربوط به جدول برنامه‌ریزی‌تان یک زنگ تفریح بین ۵ تا ۱۰ دقیقه در نظر بگیرید. این زمان نباید از این مقدار بیشتر شود.
- در ابتدای کار می‌توانید از زنگ هشداردهنده روی ساعت یا تلفن همراهتان برای شروع و اتمام زنگ تفریح استفاده کنید. این کار باعث می‌شود زمان را رعایت کنید.
- از زنگ تفریح‌تان آگاهانه استفاده کنید. مطمئن شوید که از این وقت برای بازسازی انجام دهید، به یک پیاده‌روی کوتاه بروید، یک میان وعده حرکات کششی خودتان مختصر میل، سرحال بیاورید.
- از مواردی که ممکن است حواستان را پرت کند تا زمان استراحت‌تان را رعایت نکنید و وقت بیشتری به آن اختصاص دهید اجتناب کنید.

چطور یک برنامه ریزی روزانه ایده‌آل و همه‌جانبه داشته باشیم؟: حتما بخوانید

۳ - به برنامه‌ریزی‌تان پایبند باشید و از آن سرپیچی نکنید .

مهم‌ترین نکته درباره‌ی برنامه‌ریزی این است که شما باید آن را درست اجرا کنید. هیچ موضوعی نباید باعث شود که شما از برنامه‌ریزی خودتان سرپیچی کنید.

- سعی کنید به طور منظم به تقویم یا برنامه‌تان نگاه کنید تا برای‌تان عادت شود. چون معمولاً چیزی که جلوی چشم نیست، فراموش می‌شود. پس یادتان باشد که برنامه‌تان باید همیشه جلوی چشم‌تان باشد.

- هنگامی که چیزی برای شما به روال عادی زندگی‌تان تبدیل شود، ذهن شما شروع به هماهنگی با آن می‌کند و اتوماتیک به انجام آن کارها عادت می‌کنید، مثل عادت به نشستن پشت میز یا مطالعه کردن. به عبارت دیگر، وقتی شما این کارها را انجام می‌دهید چون ذهن‌تان آماده شده است، ناخودآگاه برای درس خواندن متمرکز می‌شوید.

۴ - دیگران را در جریان برنامه‌ریزی‌تان قرار بدهید .

گاهی اوقات اجرای برنامه‌ها سخت می‌شود؛ چون افراد مهم زندگی‌مان باعث می‌شوند ما از اهداف‌مان فاصله بگیریم. این اتفاق از طرف آنها عمدی نیست، آنها دوست دارند وقت‌شان را با شما بگذرانند. پس ناچارید برای جلوگیری از این اتفاق، برای افرادی که در زندگی‌تان هستند درباره‌ی برنامه‌ریزی‌تان توضیح بدهید. از آنها بخواهید خود را با برنامه‌ریزی شما هماهنگ کنند.

- یک کپی از برنامه‌ریزی روزانه‌تان را روی در یخچال خانه بچسبانید و یک کپی دیگر از برنامه‌ریزی‌تان را برای دوستان‌تان که مدام با آنها وقت می‌گذرانید ایمیل کنید.
- اگر کسی برنامه‌ای برای وقت گذراندن با شما ترتیب داده است که با برنامه‌ریزی شما و زمان‌های مطالعه‌تان تداخل دارد، مؤدبانه از او بخواهید که اگر مقدور است برای زمان دیگری برنامه‌ریزی کند.

