

چگونه برای کنکور برنامه روزانه درسی بنویسیم (قسمت اول)

برنامه ریزی اولین و مهمترین گام در موفقیت تحصیلی است. بدون داشتن برنامه مشخص ساعات و لحظات مفید از بین رفته و موفقیت دور از دسترس می شود. اصول صحیح برنامه ریزی به سه قسمت برنامه ریزی سالانه ، ماهانه و روزانه تقسیم می شود. در این مقاله سه روش مفید برنامه ریزی را در قالب سه قسمت با هم مرور می کنیم

روش ۱

• دقیقاً زمانتان را به چه کاری مشغولید؟

قبل از آن که بخواهید زمانتان را بهینه سازی کنید، باید این موضوع را مد نظر قرار دهید که مسائل روزانه را چگونه مدیریت میکنید؟ اگر به اجبار میبایست سرکار و یا در مدرسه حاضر شوید این زمانها را برای شما از قبل برنامه ریزی کرده اند. در زمان های آزادتان مسلماً با انعطاف بیشتری میتوانید عمل کنید. چند روزی را فقط به این موضوع متمرکز شوید که زمانتان را چگونه میگذرانید؟ هر آنچه را که انجام میدهید را یادداشت نمایید. این یادداشت برداری را در زمانهایی که وقت آزاد دارید با توجه بیشتری انجام دهید. آیا بازی های ویدیویی را انجام می دهید؟ و یا خانه را تمیز می کنید؟ لیستی از این فعالیت ها تهیه کرده و مدت زمانی را که روی آنها صرف میکنید را یادداشت نمایید.

• زمانهایی که در حال رفت و آمد به مدرسه هستید را محاسبه کنید.

مسلماً شما هر روزه مدت زمان زیادی را صرف رفت و آمد به مدرسه میکنید. در این زمان های پر اهمیت میتوان کارهای مهمی را انجام داد و فعالیت روزانه را اصولی تر پیش برد. این زمان ها را محاسبه کرده و برنامه روزانه را بر اساس آنها طرح ریزی کنید.

• زمانهایی را که بیشترین بازدهی را دارید را مشخص کنید.

هنگامی که برنامه روزانه خود را طرح ریزی میکنید، درباره چگونگی انجام وظایف روزانه خودتان فکر کنید. ایده خوب است اگر بتوان بعضی از وظایف را به نحوی انجام داد که بیشترین بازدهی را داشته باشد. زمانهایی را که تلفن و شبکه های اجتماعی حواستان را پرت می کند را هم مد نظر داشته باشید. شاید به این نتیجه برسید که بهترین زمان برای شما صبح زود است در حالیکه بعد از ظهر بیشتر درگیر موضوعات متفرقه دیگر هستید.

www.drdna.ir

• به عاداتی که در روزمرگی شما موثر اند توجه کنید.

داشتن برنامه ای روزانه بیشتر برای آنست که تاثیر عادات در زندگی را درک کنیم. گاهی عادات میتوانند نامناسب باشند و شما را از لذت بردن از زندگی و رسیدن به اهدافتان باز میدارند. مسلماً رویه زندگی شما در اتفاق افتادن این عادات موثر اند. هنگامی که برنامه روزانه را طرح ریزی میکنید، درباره ی عاداتی که در زندگی شما نقش محوری را ایفا میکنند فکر کنید. به طور مثال عادتی را میابید که شما را خسته می کند و دیگر انگیزه ای را برای انجام فعالیت های دیگران ندارد و یا برای انجام فعالیت های شخصی خودتان هم دیگر زمانی را ندارد. هر کدام از این عادات برای زندگی شما مضر است. بنابراین این موضوع مهم است که از عاداتی که بر زندگی شما تاثیر گذارند یادداشت برداری کنید. بعد از آنکه از عاداتی که شما را از رسیدن به اهداف و علایقتان باز میدارند آگاه شدید، به راههای بیندیشید که بتوانید آن را با فعالیت هایی جایگزین کنید که بازدهی بیشتری را از زمانتان ببرید. این موضوع به راحتی حل خواهد شد فقط کافیست محدودیت

هایی را برای عادات نامناسبان برای مثال بازیهای ویدیویی، وضع کنید. به طور مثال بازی را برای بعد از انجام فعالیتی که به هدف بلند مدتتان مربوط است، انجام دهید. و یا میتواند پاسخ منفی به دوستانی باشد که شما با هدف خوشگذرانی از رسیدن به اهدافتان بازمدارند.

- **زمان سوخته ی خود را کاهش دهید.**

شاید زمانهایی از روز زمانتان بلا استفاده است. خیلی از این زمانها غیر قابل اجتناب است. مثلا رفت و آمد های روزانه . زمانتان را طوری برنامه ریزی کنید که این زمانها را به حداقل برساند. به راه هایی که بتوان این زمانها را کاهش داد، فکر کنید. اگر نمیتوانید چیش این کارها را در برنامه تغییر دهید به انجام چند کار به شکل همزمان فکر کنید.

- **روزهایتان را شب قبل برنامه ریزی کنید.**

بهترین روش برای برنامه ریزی شب قبل روز پیش روست. اگر تابحال برنامه ریزی نکرده اید، مسلما مدتی زمان خواهد برد تا شما بتوانید با پیچ و خم های آن کنار بیایید. از خود انتظار نداشته باشید که روز اول و یا در هفته اول به آن مسلط شوید.

برنامه ای را برای روز بعدتان به همراه لیستی از تمامی فعالیت هایی که میبایست تکمیل کنید طرح ریزی کنید البته برنامه را انعطاف پذیر بندید تا اجرای آن برای شما لذت بخش باشد.

[فراموش نکنید در مسیر برنامه ریزی تنها نیستید ما در کنار تان هستیم می توانید با ما تماس بگیرید و مشاوره های تیم تخصصی دکتر دنا استفاده کنید.](#)

مترجم : محمد جواد افشاری نیک
گروه آموزشی دکتر دنا

ویراستار علمی : دکتر سمیرا افشاری نیک

www.drdna.ir