

هر کار بزرگی نیاز به یک طرح و برنامه دارد. طرح و برنامه‌ی کلی شما برای کنکور چیست؟ اجرای برنامه‌های خیلی دقیق و جزئی به دلیل ویژگی‌های خاص فرهنگ ما - که فعلا جای بحث آن نیست - معمولا امکان پذیر نمی‌باشد. اشکال مهم برنامه‌های دقیق این است که وقتی اجرایی شود یا ناقص اجرا می‌شود، پیش‌بینی‌های بعدی را هم خراب می‌کند. بنابراین، یک توصیه مهم این است که با در نظر گرفتن عادت‌های فرهنگی، 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 هم که توانایی طراحی و اجرای برنامه‌های دقیق و جزئی را دارند.

یک برنامه‌ی کاری

این برنامه‌ی کاری برای کسانی که دانش‌آموزان هستند با آن‌هایی که صرفاً برای کنکور می‌خوانند تفاوت دارد. برای هر دو گروه پیشنهاد می‌کنیم که یک فرصت ۴۵-۴۰ روزه برای روزهای آخر کنکور از نیمه‌ی دوم اردیبهشت به بعد کنار بگذارند. تا قبل از این فرصت کنکوری‌های غیردانش‌آموز می‌توانند یک برنامه‌ی کاری دو مرحله‌ای را به اتمام برسانند. تا پایان اسفندماه سعی کنید یک دوره‌ی کامل مطالعه تشریحی دروس به اضافه تمرین‌های تست را به پایان برسانید. از اول عید تا پایان دهه‌ی دوم اردیبهشت هم علاوه بر مرور نکته و تست دروس، به رفع اشکال و جبران کمبودها هم بپردازید. کنکوری‌های دانش‌آموز به دلیل اشتغال به درس و امتحانات شاید این فرصت دو مرحله‌ای را نداشته باشند. می‌توانید تا پایان فروردین ماه و حداکثر نیمه‌ی دوم اردیبهشت ماه (که با آغاز امتحانات نیمسال دوم همراه است) دوره‌ی جامع مطالعه تشریحی دروس به اضافه‌ی تمرین‌های تست را تمام کنید. البته، در واقع شما هم ضرری نکرده‌اید و فرصتی را از دست نداده‌اید چرا که عملاً درگیر درس‌ها بوده‌اید. پس برنامه‌ی کلی پیشنهاد این است که هر طور شده تا ۴۵-۴۰ روز قبل از کنکور مرحله‌ی جامع مطالعه را حداقل یک بار کامل کنید. به یاد داشته باشید زیاد کردن دروس مهم نیست، مهم این است که خوب و کامل دوره کنید.



با طراحی یک برنامه کلی کاری به نظم ذهنی و رفتاری خود کمک کنید.

برنامه‌ی کاری در روزهای آخر

اگر چه مطالعات و درس خواندن‌های شما از آغاز تا کنون لازم بوده و این روند باید همچنان ادامه پیدا کند ولی روزهای آخر قبل از کنکور نقش مهم‌تر و مؤثرتری در کسب نتیجه دارد. مطالعات امروزی ممکن است به دلیل تداخل، گذشت زمان، و حجم فعالیت‌ها دچار فراموشی‌های کم و بیش شوند. اما در روزهای آخر، اگر مضطرب نباشید با یک ذهن جمع و جور و حواس متمرکز می‌توانید فراموشی‌ها را به حداقل ممکن برسانید. در این باره بیشتر صحبت خواهیم کرد اما در طراحی کلی خود این دوره ۴۵-۴۰ روزه قرنطینه را کنار گذاشته و به خاطر بسپارید.



قسمتی از توانایی‌های خود را برای یک دوره‌ی یک و نیم ماهه‌ی ما قبل کنکور ذخیره نمایید.

پیش‌بینی‌های تغییرات

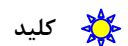
اگر برنامه‌ی کاری خود را نسبتاً کلی در نظر بگیرید، می‌توانید تغییرات احتمالی را پیش‌بینی و شرایط خود را با آن‌ها تطبیق دهید. مهم این است که شما آمادگی‌های لازم برای تغییرات را داشته باشید. عواملی مانند امتحانات پیش‌بینی نشده، حوادث و رویدادهای خانوادگی، بیماری، افت انگیزه و... می‌توانند باعث تغییراتی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



امکان کنترل همه عوامل محیطی وجود ندارد، بنابراین خود را برای هر نوع تغییرات احتمالی در برنامه آماده نموده و پیش‌بینی - های لازم را انجام دهید.

افت‌های مقطعی

یکی از عوامل مهمی که برنامه‌ی کاری را تحت تاثیر قرار داده و موجب تغییر در آن می‌شود افت‌های مقطعی در روحیه و انگیزه است. لازم به ذکر است که اولاً این افت‌ها را خیلی غیرعادی تصور نکنید. دانش‌آموزان ممکن است با ناشیگری و استدلال‌های نابجا مساله را بیش از آن چه لازم است بزرگ نشان دهند. ثانیاً اگر شما برای تغییرات احتمالی پیش‌بینی‌های لازم را انجام داده باشید دیگر ضرورتی ندارد دست و پای خود را گم کنید. ثالثاً هر چه در این دوره‌های افت کمتر با خود و اطرافیان کلنجار بروید و باعث گسترش موضوع نشوید، دوره‌ی افت کوتاه تر و گذرا تر خواهد بود. با تفکری منطقی و واقع‌گرایانه می‌توانید این مقاطع را پشت سر گذاشته و عقب افتادگی‌ها را جبران کنید.



افت روحیه در مقطعی از زمان‌ها را غیرعادی تلقی نکرده 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 وقت گذرانی، ترافیک، طولانی شدن مطالعه‌ی یک درس و اتفاقات روزمره‌ی دیگر می‌توانند برنامه‌ی پیش‌بینی شده‌ی شما را از روال عادی خارج سازند. اگر چه انسان نمی‌تواند همه‌ی عوامل محیطی را پیش‌بینی و کنترل نماید ولی می‌تواند توانایی‌های خود را در این باره تا حد زیادی افزایش دهد. ممکن است ترافیک دست شما نباشد ولی این که به هوای نیم ساعت پای تلویزیون بنشینید و تا دو ساعت هم بلندنشود دیگر به همت و اراده‌ی شما بستگی دارد. در هر حال برای این که نظم ذهنی‌تان مختل شود لازم است برای هر هفته حداقل ۳-۲ ساعت وقت جبرانی در نظر بگیرید. اگر مشکلی پیش نیامد که بهتر، می‌توانید از ساعات جبرانی استفاده‌ی بهتری بکنید و اگر هم لازم بود که این زمان در اختیار شماست.



کلید

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

نتیجه‌گیری

- ۱- با طراحی یک برنامه کلی کاری به نظم ذهنی و رفتاری خود کمک کنید.
- قسمتی از توانایی‌های خود را برای یک دوره‌ی یک و نیم ماهه‌ی ما قبل کنکور ذخیره نمایید.
- ۳- امکان کنترل همه عوامل محیطی وجود ندارد، بنابراین خود را برای هر نوع تغییرات احتمالی در برنامه آماده نموده و پیش-بینی‌های لازم را انجام دهید.
- ۴- افت روحیه در مقاطعی از زمان‌ها را غیرعادی تلقی نکرده و بدانید که این افت با اراده‌ی شما می‌تواند گذرا باشد.
- ۵- برای پیشگیری از به هم خوردن نظم برنامه، هر هفته زمان‌هایی را به عنوان ساعات جبرانی در نظر بگیرید.