

موفقیت آموختنی است.

✱ مهارت‌های برنامه ریزی ✱

درس دوم

شناخت فعالیت‌های هفتگی

مقدمه < در درس گذشته با اولین گام برنامه ریزی آشنا شدید. در آن گام آموختیم که باید شناخت دقیقی نسبت به زمانهایی که در هفته بصورت خالص در اختیار دارید، داشته باشید. تا بتوانید برای هفته ی پیش رو، برنامه مناسبی تدارک ببینید. اگر گام پیش را به خوبی آموخته و اجرا کرده باشید، الآن می دانید که بصورت خالص در کل هفته و همچنین در هر روز چقدر زمان در اختیار دارید، در این مرحله به شناخت فعالیت های هفتگی می پردازیم. با شناخت این فعالیت ها، تصمیم می گیریم که هر روز از هفته پیش رو، کدام فعالیت و از هر فعالیت به چه مقدار انجام دهیم. البته در این مورد قبلاً هم صحبت شده بود، ولی در این درس با تفصیل بیشتر در این باره سخن خواهیم گفت.

روش انجام کار

برای آنکه با فعالیت‌های هفتگی خود آشنا شوید مراحل زیر را انجام دهید:

۱. یادآوری: فعالیت‌های هفته خود را در دسته های زیر بگنجانید:

برای یادآوری به جزوه گذشته مراجعه کنید	{	الف) ثابت
		ب) دوره ای یا گهگاه
		ج) فعالیت‌های لازم در هفته

۲. فعالیت‌های دسته سوم، آنهایی هستند که باید برای هر کدام زمانی در نظر بگیرید.

۳. مجموع زمان های خالص هفته که در درس گذشته محاسبه نمودید را در نظر بگیرید. بین ۴ تا ۷ ساعت را برای مسائل شخصی از آن کم کنید و بقیه ی آن، زمان قابل برنامه ریزی هفته شما می باشد.

۴. فعالیت‌های لازم هفته خود را، لیست کنید. این لیست می تواند به صورت زیر باشد:

فعالیت های علمی	{	σ مطالعه دیفرانسیل
		σ مطالعه فیزیک
		σ . . .
فعالیت های شخصی	{	ϑ ورزش
		ϑ زمان مخصوص خانواده
		ϑ . . .

۵. برای هر یک از فعالیتهای خود میزان زمانی را یادداشت کنید که اگر آن زمان را به فعالیت مربوطه اختصاص دهید، در آن فعالیت موفق باشید. مثلاً فکر می کنید که اگر هفته ای ۱۸ ساعت دیفرانسیل مطالعه کنید در این درس موفق فواید بود.

تذکر > در این مرحله به زمانهایی که واقعاً در هفته در اختیار دارید، توجه نکنید و برای هر یک از فعالیتها، زمان ایده آل را در نظر بگیرید.

۶. پس از آنکه برای هر یک از فعالیتها زمان ایده آل را در نظر گرفتید، جمع این زمان ها را به دست آورید. اگر این جمع با میزان زمان خالص هفته مساوی یا از آن (به احتمال ضعیف) کمتر بود که مشکلی نیست ولی اگر میزان زمان ایده آل فعالیت ها از جمع زمانهای خالص در هفته بیشتر بود، مرحله بعد را انجام دهید.

۷. **تعدیل**: شما باید به نسبت، از زمان های ایده آل هر فعالیت کم کنید تا میزان زمان ها برابر با مقدار در اختیار در هفته شود. منظور از "**به نسبت**" این است که فعالیت هایی که اهمیت کمتری دارند در اولویت هستند البته هر فعالیت شما نباید از مقدار خاصی کمتر شود. بنابراین از هر درس یا فعالیت با توجه به زمان آن و اهمیتش، مقداری زمان بکاهید. این فعالیت تا جایی ادامه پیدا می کند که زمان های فعالیت ها با مقدار در اختیار برابر شود.

۸. پس از انجام این تعدیل زمان های هر فعالیت در کل هفته مشخص شده است. دقت کنید که ما تعیین نکردیم در چه روزی کدام فعالیت را انجام دهیم. ما فقط تعیین کردیم در کل هفته چه کارهایی و از هر فعالیت به چه مقدار انجام شود. البته بهتر است برنامه ای برای خود تهیه کنیم که مشخص باشد در چه روزی کدام فعالیت و به چه مقدار صورت پذیرد. ولی باید این را بدانیم که مهم این است که در کل هفته و به صورت متعادل فعالیت ها انجام شود یعنی اگر در روز خاصی ضرورت داشت که برنامه تغییر کند و درس دیگری مطالعه شود باید به سرعت برنامه خود را تغییر داده و جای مطالعه دو درس را در برنامه با هم عوض کنیم و یا اینکه چند درس با هم جایشان عوض شود.

۹. بهتر است در ابتدای هر هفته، علاوه بر تعیین زمان هر فعالیت، به طور مشخص، تعیین کنید که در آن زمان چه قسمت هایی از فعالیت مربوطه قرار است انجام شود. مثلاً اگر قرار است ۱۳ ساعت دیفرانسیل مطالعه کنید، مباحثی که می فواید در این زمان مطالعه کنید به همراه میزان تستی که در هر مبحث می فواید بزنید را تعیین کنید. این کار کارایی زمان مطالعه شما را بالا می برد.

۱۰. در پایان هر هفته با توجه به نتایج به دست آمده از هفته گذشته و همچنین برنامه های هفته ی آینده در مورد زمان هر یک از فعالیت های خود بهبود انجام دهید. باز هم دقت کنید که بهبود به معنی **واقعی تر** شدن برنامه ی شما است نه به معنی زیاد کردن مقدار آن. شما باید در مورد هر فعالیت، مطابق با واقعیت و حجم مورد نیاز آن هفته، زمان مناسبی را پیش بینی کنید.