

هدف گذاری و برنامه ریزی مطالعه

این کاربرگ ها ابزارهای کمکی و آموزشی هستند و جایگزین درمان تخصصی یا مراجعه به روان شناس نمی شوند.

نام: تاریخ:

بارها پیش می آید که لزوم درس خواندن را حس می کنیم، اما نقطه شروع را نمی یابیم. این کاربرگ همان پل ارتباطی است؛ فاصله ای میان یک تصمیم مبهم تا دستیابی به برنامه ای مشخص و دست یافتنی. کافی است ۲۰ تا ۲۵ دقیقه زمان بگذارید؛ در این مسیر، پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد.

قدم ۱: مشکل را دقیق ببین

این جمله را کامل کن:

راستش من در درس/مطالعه مشکل دارم چون

حالا ببین مشکل تو در کدام دسته است (میتوانی چند مورد را علامت بزنی):

مشکل	علامت
نمیدانم هدفم چیست	☐
میدانم چه میخوام، ولی برنامه ندارم	☐
برنامه دارم، ولی انجامش نمیدهم	☐
شروع میکنم، ولی وسط راه رهاش می کنم	☐
وقت کم میآورم	☐
تمرکز ندارم / حواسم پرت میشود	☐

یک جمله: مهمترین چیزی که میخوام در یک ماه آینده عوض شود: ...

قدم ۲: هدف مبهم ← هدف روشن (SMART)

هدف مبهم: «میخواهم درسم بهتر شود».

هدف روشن باید ۵ ویژگی داشته باشد:

- S – مشخص: دقیقاً چه چیزی؟
- M – قابل اندازه گیری: از کجا بفهمم رسیدم؟
- A – قابل انجام: واقع بینانه است؟
- R – مرتبط: به هدف بزرگترم میخورد؟
- T – زمان دار: تا چه تاریخی؟

هدف را با این قالب بنویس:

مثال: «من تا آخر این ماه میخواهم ریاضی را از ۱۴ به ۱۷ برسانم و این را از میانگین نمره ی آزمون های هفتگی میفهمم».

۳ هدف کوتاه مدت (این هفته):

هدف	اندازه گیری	مهلت
...	...	...
...	...	...
...	...	...

قدم ۳: واقعاً چقدر وقت دارم؟

هفته ی خودت را بنویس (بنویس هر روز معمولاً چه کارهایی داری):

روز	کارهای ثابت (مدرسه، کلاس، کار)	وقت آزاد تقریبی
شنبه	...	... ساعت
یکشنبه	...	... ساعت
دوشنبه	...	... ساعت
سه‌شنبه	...	... ساعت
چهارشنبه	...	... ساعت
پنجشنبه	...	... ساعت
جمعه	...	... ساعت

مجموع وقت آزاد هفته: ... ساعت

قانون طلایی: کمتر از توان واقعیات برنامه نچین. اگر ۱۰ ساعت وقت آزاد داری، ۷ ساعت برنامه بریز تا عقب نمانی.

قدم ۴: برنامه ی هفتگی من

اول وقت های خواب، غذا و استراحت را بگذار، بعد درس.

درس / کار	زمان	روزها	مدت هر بار
...	...	...	... دقیقه
...	...	...	... دقیقه
...	...	...	... دقیقه
...	...	...	... دقیقه

چطور یک جلسه ی مطالعه ی مؤثر بسازم؟ (روش پومودورو)

- ۲۵ دقیقه تمرکز کامل → ۵ دقیقه استراحت → بعد از ۴ دور، ۱۵-۲۰ دقیقه استراحت بزرگ.
- موبایل را دور از دسترس بگذار (حتی حالت بی صدا کافی نیست؛ بگذار در اتاق دیگر یا قفلش کن).

قدم ۵: برنامه ی نمونه ی یک روز

ساعت	کار
...	بیدار شدن و آماده شدن
...	مدرسه / کلاس
...	ناهار و استراحت
...	بلوک مطالعه ی ۱ (۲۵ دقیقه $\times$ ۲)
...	استراحت کوتاه
...	بلوک مطالعه ی ۲
...	ورزش / تفریح / خانواده
...	مرور سبک قبل از خواب
...	خواب

قدم ۶: چیزهایی که خرابش می کنند

هر آدم یک «قاتل تمرکز» دارد. مال تو چیست؟

مانع	راهکار من
گوشی و شبکه های اجتماعی	...
خواب کم	...
بی نظم بودن برنامه	...
کمال گرایی («باید کامل باشد»)	...
تنها درس خواندن	...
نداشتن جای ثابت مطالعه	...

قدم ۷: پیگیری هفتگی

هر هفته این جدول را پر کن. موفقیت = «انجام شده ها»، نه «کامل بودن».

هفته	هدف اصلی	چند بار انجام دادم؟	چه چیزی کمک کرد؟	هفته ی بعد چه عوض کنم؟
۱	...	...	...	...
۲	...	...	...	...
۳	...	...	...	...
۴	...	...	...	...

قدم ۸: قدم بعدی من

قول من به خودم (یک جمله):

به مدت هر روز را انجام میدهم، چون می خواهم
.....

۳ اقدام همین امروز:

انجام شد؟	اقدام (کوچک و آسان)
☐	۱. ...
☐	۲. ...
☐	۳. ...

نکات کلیدی برای شما:

- اجرای ناقص بر عدم اجرا ارجح است: برنامه‌ی محدودی که به‌طور کامل اجرا شود، به مراتب ارزشمندتر از برنامه‌ی آرمانی و بی نقصی است که صرفاً روی کاغذ باقی بماند.

- گسست مقطعی به معنای فروپاشی کامل نیست: چنانچه روزی از برنامه‌ی خود بازماندید، این فرض نادرست را که «همه‌چیز از دست رفته است» نپذیرید؛ صرفاً از روز بعد روند کار را از سر بگیرید.
- انعطاف‌پذیری و بازبینی دوره‌ای: ساختار برنامه‌ریزی خود را به‌صورت هفتگی بهینه‌سازی کنید؛ برنامه‌ی کارآمد، برنامه‌ای است که با واقعیات جاری زندگی سازگاری داشته باشد.
- لزوم دریافت مشاوره‌ی تخصصی: در صورتی که بی‌حس‌وحالی، افت خلقی یا رخوت فرساینده تداوم یافت و انگیزه‌ی شما بازنگشت، مراتب را با فردی مورد اعتماد یا متخصصی در حوزه‌ی مشاوره در میان بگذارید.

این کاربرگ متعلق به سایت و اپلیکیشن روانشناس دات نت است. برای دسترسی به سایر کاربرگ‌ها، پادکست‌ها، مقالات و صداها، آرامش‌بخش، به سایت ravanshenas.net یا اپلیکیشن ما سر بزنید.
(استفاده شخصی آزاد؛ هرگونه باز نشر بدون ذکر منبع پیگرد قانونی دارد)