



XII

کیتابچہ  
Cinta Meter  
BOOK BANK

# دفتر برنامه ریزی به روش قلم چی

مؤلف: کاظم قلم چی

### نقد يك روش كهنسال، كار را از پايان شروع نكنيد!

در طی سال‌های طولانی، کسانی که به برنامه‌ریزی آموزشی برای خود با دیگران می‌پرداختند معمولاً کار را از پایان شروع می‌کردند و کسی هم به این موضوع توجه نمی‌کرد. زیرا ظاهر کار کاملاً منطقی بود، آن‌ها برنامه‌ای برای روزها و هفته‌های آینده می‌نوشتند هنوز هم اکثر افرادی که می‌خواهند برنامه‌ریزی آموزشی انجام دهند همین کار را می‌کنند و البته نتیجه نمی‌گیرند، زیرا آن‌ها بدون آگاهی دقیق از توانایی‌ها برای آینده طرح می‌ریزند ما الویت نخست را به بررسی و نقد گذشته داده‌ایم. به نظر ما برنامه‌ریزی برای آینده، محصول فرعی کار ماست. شاید به نظر شما عجیب برسد، ولی تقریباً هیچ یک از دانش‌آموزان نمی‌دانند به طور متوسط در هر روز چند ساعت مطالعه می‌کنند. اگر باور نمی‌کنید امتحان کنید اگر شما ولی دانش‌آموز با معلم هستید از فرزندان یا دانش‌آموزان خود همین سوال را بپرسید و اگر دانش‌آموز یا دانشجو هستید از خودتان سوال کنید. به هر حال پاسخ صحیحی نخواهید شنید. مشکل در اینجاست که ما بدون داشتن شناخت دقیق از وضعیت فعلی و توانایی‌های خود تصمیم به برنامه‌ریزی می‌گیریم در حالی که ابتدا باید توانایی‌ها را بشناسیم.

### يك موتور قوی

نکته جالب دیگری هم وجود دارد. بسیاری از داوطلبانی که این دفتر را تکمیل می‌کنند، نمی‌دانند چرا به یکباره انگیزه‌شان برای درس خواندن بیشتر می‌شود و ساعت‌های مطالعه‌شان افزایش می‌یابد اولیاء داوطلبان نیز از تغییر شدید در رفتار آموزشی فرزندان خود به وجد می‌آیند. آن‌ها نیز تعجب می‌کنند که چه اتفاقی رخ داده است که فرزندشان مصمم‌تر و پرتلاش‌تر شده است. واقعیت این است که در درون این روش برنامه‌ریزی، یک موتور قوی وجود دارد که دائماً انگیزه‌ی فرد را تقویت می‌کند و آن هم انگیزه‌ی کمال‌طلبی انسان‌هاست، منتها ما این انگیزه‌ی کمال‌طلبی و روحیه‌ی رقابت را به مسیری صحیح هدایت کرده‌ایم و آن هم مسیر رقابت با خویشتن است.

### دفتر برنامه‌ریزی: پلی بین دبیرستان و دانشگاه

از زاویه‌ی دیگری می‌توان این دفتر را دید و ارزیابی کرد و آن هم آماده‌سازی داوطلبان برای تحصیل و زندگی در محیط دانشگاه است محیطی که با دبیرستان تفاوت‌های بسیار دارد. در مدرسه‌ها و دبیرستان‌ها، برنامه‌ی درسی، کتاب‌های درسی و تکلیف‌های مدرسه برای همه‌ی دانش‌آموزان یکسان است و برنامه‌ی آموزشی دانش‌آموزان به طور جدی تحت کنترل اولیاء، خانواده و مسئولین مدارس قرار دارد. اما در دانشگاه، تکلیف‌های درسی دانشجویان کنترل نمی‌شود و منابع درسی متعددی به آن‌ها معرفی می‌شود در دانشگاه دانشجویان آزادی عمل بیشتری دارند. در دانشگاه دانشجویی موفق‌تر است که بتواند به خوبی مسیر علمی و آموزشی خود را هدایت کند. دفتر برنامه‌ریزی به داوطلبان کمک می‌کند تا روش درست اندیشیدن و برنامه‌ریزی کردن را بیاموزند و عادت کنند کارهای خود فکر کنند و خودشان برای خود طراحی و برنامه‌ریزی کنند دفتر برنامه‌ریزی سبب افزایش خود اتکایی و خودباوری و افزایش قابلیت تفکر داوطلبان می‌شود و این توانمندی‌ها آن‌ها را برای تحصیل موفق در دانشگاه آماده می‌سازد.

### چه کسانی از این دفتر بهره خواهند برد؟

مخاطبان این دفتر کسانی هستند که زمان کم و کار زیاد دارند کسانی از این روش بهره می‌گیرند که خود در ابتدای کار انگیزه‌ی کافی داشته باشند و بتوانند به طور مداوم و پیوسته کار کنند در این صورت دفتر برنامه‌ریزی نیز به سهم خود بر انگیزه‌ی آن‌ها می‌افزاید

مهم‌ترین تأثیر این دفتر آن است که داوطلب جدی و مصمم هر هفته بر ساعت‌های مطالعه‌ی خود می‌افزاینده داوطلب و اولیاء او از این همه تأثیر یک دفتر ساده در حیرت می‌ماند و از سوی دیگر داوطلبان و دانش‌آموزانی که انگیزه‌ی چندانی ندارند بهره‌ی زیادی نصیبشان نخواهد شد، به همین دلیل داوطلبان کنکوری و دانش‌آموزان سال سوم دبیرستان معمولاً از این دفتر بیش‌تر استقبال می‌کنند، زیرا حجم کار آنها بیشتر است و انگیزه‌ی بیشتری برای برنامه‌ریزی و مطالعه‌ی منظم دارند.

### دانشجویان و اولیاء هم می‌توانند

از این روش به جز دانش‌آموزان و داوطلبان کنکور، گروه‌های دیگری نیز می‌توانند بهره بگیرند. ما توصیه می‌کنیم کسانی که حجم کار زیاد دارند و وقتشان نیز محدود است این روش برنامه‌ریزی را حداقل برای یک دوره‌ی چند ماهه آزمایش کنند. دانشجویان، مدیران و صاحبان مشاغل آزاد، پیمانکاران، مدیران کارگاه‌ها و کارخانه‌ها، خانم‌های خانه‌دار و ... مخاطبان جدی این روش برنامه‌ریزی هستند. بدیهی است که جدول برنامه‌ی روزانه برای هر یک از این گروه‌ها دارای عنوان‌هایی متفاوت از دانش‌آموزان خواهد بود. اما صفحه‌ی ارزیابی و تصمیم، دقیقاً به همین شکل موجود قابل استفاده است.

### سیاس‌گزاران

در طی این چند سال که از اجرا و تکمیل طراحی اولیه‌ی این دفتر می‌گذرد، تعدادی از همکاران و دوستان خوبم و کاربران این دفتر را در تکمیل و تصحیح محتوایی یاری دادند که در این جا با ذکر نامشان از زحمات و کمک‌های آن‌ها سپاس‌گزاری می‌نمایم. آقای محمدعلی قاری سعادت: طرح «نیت کردن قبل از درس خواندن» از ایشان است و در ترویج این روش و پالایش و ویرایش این دفتر در طول سال‌های متمادی نقش به‌سزایی داشته‌اند. آقای جمشید آذربای: پیشنهاد افزودن ساعت تماشای تلویزیون در جدول اصلی از ایشان است و ایشان نیز در آموزش این روش به داوطلبان نقش مهمی داشته‌اند. آقای داود اکبری: پیشنهاد تهیه‌ی کلاسور ارزیابی آزمون از ایشان است.

گروهی از پشتیبانان و مشاوران آموزشی در کانون مانند آقایان جعفرقلی، خداکرمی، هروی، شکوری و نورایی و خانم‌ها: شکبیا، پاجله، صباغ، ارفعی‌زاده، پیشنهاد خط نقطه چین جدول اصلی را جهت تفکیک مطالعه‌ی تشریحی و تستی ارائه کردند و در جمع‌آوری و گزینش جملات کوتاه همکاری نمودند. تعدادی از جملات کوتاه از کتاب هزار اندیشه‌ی برتر انتخاب شده است. آقای اشرفی در مراحل آماده‌سازی نهایی دفتر زحمت زیادی را متقبل شدند و اگر پیگیری ایشان نبود شاید هنوز هم دفتر چاپ نشده بود یکی از مقاله‌های دفتر با عنوان مثبت بیندیشیم برگزیده و اقتباسی است از مقاله‌ی آقای آیدین‌پور مسلمی و مقاله‌ی شرایط صحیح مطالعه و مرور ترجمه‌ی آقای سادات است.

صفحه‌آرایی این کتاب را نیز آقای آرش فکری انجام داده‌اند.

در طول این سال‌ها همواره داوطلبان خوب کانون، نقش موثری در تکمیل و تصحیح دفتر داشته‌اند. از شما نیز درخواست می‌کنم که سوالات، طرح‌ها و پیشنهادهای خود را برای هرچه بهتر شدن این دفتر با من در میان بگذارید. نامه‌ی خود را به آدرس تهران- صندوق پستی ۱۱۴۹ - ۱۶۳۱۵ کانون فرهنگی آموزش ارسال نمایید و روی پاکت حتماً بنویسید «درباره دفتر برنامه‌ریزی به روش قلم‌چی»

کاظم قلم‌چی

قبلاً هم گفتیم که ما همگی تصویر مطلوبی از خودمان در ذهن داریم. اگر پدر و یا مادرمان به ما اعتراض و انتقاد کنند که چرا درس نمی‌خوانیم فوراً به او جواب می‌دهیم که شما از کجا می‌دانید من درس نمی‌خوانم. به پدر و مادران پاسخ توجیه‌گرانه می‌دهید، در ضمن خودتان را هم قانع می‌کنید که انتقاد آنان بی‌مورد است. اما این که انسان خود بپذیرد بی‌اراده و تنبل است، اعتراف سختی است که هیچ کس تاب تحمل آن را ندارد. از پذیرش واقعیت خودتان فرار نکنید. اگر کم کاری می‌کنید سعی کنید بیش‌تر زحمت بکشید نه این که دفتتان را گم کنید. این را هم بدانید که همه‌ی آدم‌ها مقداری تنبلی دارند و گاهی اوقات هم مایوس و ناامید می‌شوند مهم این است که این تنبلی‌ها یا ناامیدی‌ها زیاد طول نکشد و بتوانیم اراده‌ی خودمان را مدیریت کنیم. باید صفرهایی که با رنگ قرمز نوشته‌اید موقع ورق زدن دفتر به شما هشدار دهد و شما را هوشیار کند و به خود آورد. وقتی به روزهایی که درس نخوانده‌اید نگاه می‌کنید متوجه می‌شوید که چند روز را از دست داده‌اید. این خود شاید انگیزه‌ای برای جبران باشد.

• **در پایان هفته:** در پایان هفته جمع ساعات مطالعه‌ی هر درس را در ردیف مربوط به همان درس در ستون جمع کل بنویسید. به این ترتیب معلوم می‌شود که در طول هفته چند ساعت ادبیات خوانده‌اید، چند ساعت عربی و چند ساعت دروس دیگر. سپس اعداد همین ستون را با هم جمع کنید و در خانه‌ی جمع کل، عدد جمع کل را بنویسید. جمع ساعات مختلف مشخص می‌کند که شما در هفته کلاً چند ساعت درس خوانده‌اید. البته اگر می‌توانید ساعات مطالعه‌ی روزهای هفته از شنبه تا جمعه را با هم جمع کنید باز هم به همین عدد خواهید رسید. به این ترتیب معلوم خواهد شد مجموع ساعات مطالعه‌ی روزهای هفته از شنبه تا جمعه چقدر بوده است.

*کیتا مبلر*  
**Cita Melur**  
 BOOK BANK

این جدول صرفاً یک نمونه برای آشنایی شما با روش پر کردن جدول است.

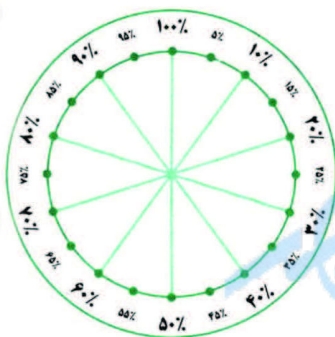
درس	پنجمی	چهارشنبه	سه‌شنبه	دوشنبه	یکشنبه	جمعه	جمع	معلم و کلاس	تعداد
ادبیات			$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	۳		۶		
مربی					$1\frac{1}{2}$	۲	۸	۲	
دین و زندگی			۳				۳		
زبان انگلیسی			۱	۲			۴		
ریاضیات					۳	۲	۸	۲	
فیزیک							۵		
شیمی						۲	۳		
زیست‌شناسی			۳			۱	۱۰		
زمین‌شناسی				۲			۲		
جمع							۵۰	۴	

جمع ساعات مطالعه‌ی هفته‌ی قبل عددی است که هر هفته باید به خاطر داشته باشید تا هفته‌ی بعد بهتر کار کنید. سپس میانگین ساعات مطالعه‌ی هفته را به دست آورید. برای این کار باید مجموع ساعات مطالعه‌ی هر هفته را بر عدد هفت یعنی تعداد روزهای هفته تقسیم کنید.

در پایان صفحه نیز سه نمودار دایره‌ای را می‌بینید. اولین دایره‌ی سمت چپ مربوط به درصد دروس عمومی، دایره‌ی دوم، درصد کارکرد تشریحی و دایره‌ی سوم، درصد کلاس و معلم می‌باشد که باید آن‌ها را در پایان هفته با توجه به مسائل گفته شده، هاشور بزیند. این کار به شما کمک می‌کند تا در پایان هفته با یک نگاه کمیت و کیفیت کارتان را متوجه شوید.

## نمودارهای دایره‌ای

خیلی‌ها هستند که درس می‌خوانند، زیاد هم می‌خوانند ولی روش مطالعه‌شان صحیح نیست. آیا می‌دانید روش صحیح مطالعه کدام است و چگونه می‌توان تشخیص داد که داوطلب با روش درست مطالعه می‌کند یا نادرست؟ یکی از مهم‌ترین شاخص‌هایی که نشان می‌دهد شما با روش صحیح مطالعه می‌کنید یا خیر، رعایت تعادل در مطالعه است. نمودارهای دایره‌ای کمک می‌کند تا تعادل و عدم تعادل خود را در مطالعه‌ی تشریحی و تستی تشخیص دهید و بهتر از مقایسه‌ی عددی واقعیت را در ذهن شما مجسم می‌سازد بنابراین سه نمودار دایره‌ای را در پایین جدول رسم کرده‌ایم.

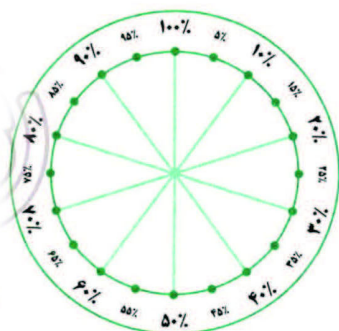


چند درصد از وقت خود را  
صرف مطالعه‌ی دروس عمومی کرده‌اید؟

ساعات مطالعه‌ی دروس عمومی  
کل ساعات مطالعه

• **نمودار دایره‌ای اول:** در دایره‌ی اولی درصد ساعاتی را که صرف مطالعه‌ی دروس عمومی کرده‌اید مشخص می‌کنید. علت رسم این جدول آن است که تعادل بین ساعات مطالعه‌ی دروس عمومی و اختصاصی شما را بررسی کنیم، به ویژه دانش‌آموزان رشته‌ی ریاضی معمولاً به دروس عمومی بی‌اعتنایی می‌کنند و از همین بابت نیز در کنکور لطمه می‌خورند. درصد ساعات مطالعه‌ی دروس عمومی را از رابطه‌ی زیر به دست آورید.

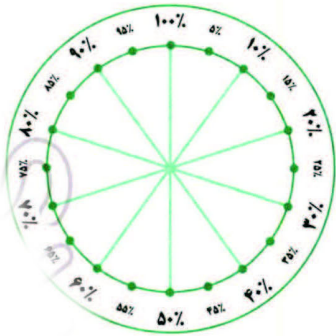
BOOK BANK



درصد کار تشریحی خود را محاسبه  
و در دایره هاشور بزنید.

ساعات مطالعه‌ی تشریحی  
کل ساعات مطالعه

• **نمودار دایره‌ای دوم:** در دایره دوم فقط درصد ساعات مطالعه‌ی تشریحی را مشخص می‌کنید. این نسبت را پس از جمع زدن ساعاتی که در بالای خط نقطه چین نوشته‌اید و به کمک تقسیم زیر به دست می‌آورید.



چند درصد از کل وقت خود را  
صرف کلاس یا معلم کرده‌اید؟ هاشور بزنید.

ساعات معلم و کلاس  
کل ساعات مطالعه

• نمودار دایره‌ای سوم: در این دایره مشخص می‌کنید که چند درصد از زمان مطالعه‌ی خود را صرف کلاس و معلم کرده‌اید. در واقع می‌بایست شما زمان قابل قبولی را برای مطالعه‌ی فردی خود ذخیره نمایید. برخی داوطلبان به قدری در کلاس رفتن و معلم گرفتن افراط می‌کنند که زمان کافی برای مطالعه‌ی خود باقی نمی‌گذارند.

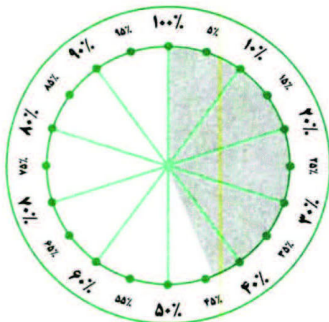
• مثال: ساعات مطالعه‌ی یک دانش‌آموز رشته‌ی تجربی در پایان هفته به شرح زیر است:

ادبیات	۶ ساعت	ریاضیات	۸ ساعت
عربی	۹ ساعت	فیزیک	۴ ساعت
دین‌و زندگی	۳ ساعت	شیمی	۴ ساعت
زبان انگلیسی	۴ ساعت	زیست‌شناسی	۱۰ ساعت
		زمین‌شناسی	۲ ساعت
جمع ساعات مطالعه‌ی دروس عمومی	۲۲ ساعت	جمع ساعات مطالعه‌ی دروس اختصاصی	۲۸ ساعت

$$\text{کل ساعات مطالعه} = ۲۲ + ۲۸ = ۵۰$$

$$\frac{\text{ساعات مطالعه دروس عمومی}}{\text{کل ساعات مطالعه}} = \frac{۲۲}{۵۰} = ۴۴\%$$

این دانش‌آموز دایره را به این ترتیب هاشور می‌زند.



## صفحه‌ی ارزیابی و تصمیم

در صفحه‌ی مقابل جدول، صفحه‌ی ارزیابی و تصمیم را می‌بینید. این صفحه شامل سه قسمت است.

- ۱- در بالای صفحه: جدول تصمیم‌گیری کوتاه مدت روزانه را تکمیل می‌کنید.
- ۲- در وسط صفحه: دستاوردها و نکات مثبت و ضعف‌های هفته‌ی گذشته و چالش‌هایتان را می‌نویسید.
- ۳- در پایین صفحه: تصمیمات راهبردی برای هفته‌های آینده را یادداشت می‌کنید.

## ۱- جدول تصمیم‌گیری کوتاه مدت روزانه

این جدول را فقط وقتی که در حال شروع مطالعه هستید تکمیل کنید، مثلاً هنگام صبح تصمیماتی را که برای بعد از ناهار یا بعد از شام می‌گیرید بنویسید. اگر تصمیمات شما کوتاه مدت باشد اولاً به احتمال زیاد تصمیمات خود را اجرا خواهید کرد و به این ترتیب گام‌به‌گام اراده‌تان نیز تقویت می‌شود. علاوه بر این نوشتن تصمیمات کوتاه مدت از پرش ذهن و حواس پرتی و فرو رفتن در عالم رویا می‌کاهد زیرا می‌دانید که زمان مطالعه محدود و برنامه‌تان موقتی است و پس از آن فرصت کافی خواهید داشت.

اگر دانش‌آموز هستید و از صبح تا ظهر در مدرسه هستید، لازم نیست در قسمت اول جدول چیزی بنویسید شما قسمت‌های «از ناهار تا شام» و «بعد از شام» را تکمیل کنید. البته در روزهای تعطیل و جمعه اگر در منزل بودید و خواستید مطالعه کنید می‌توانید قسمت «از صبح تا ناهار» را هم پر کنید.

## • سه نکته‌ی مهم:

در همین جا خوب است سه روش مهم را در مورد تصمیم‌گیری کوتاه مدت روزانه به شما پیشنهاد کنم.

۱- **درس هر روز را همان روز بخوانید.** معمولاً اکثر داوطلبان در هر روز درس‌های فردایشان را می‌خوانند این کار راندمان شما را به شدت پایین می‌آورد، زیرا در فاصله‌ی بین دو کلاس بسیاری از مطلبی را که فهمیده‌اید فراموش می‌کنید. منتها انجام این کار به یک اراده‌ی محکم نیاز دارد. اگر بتوانید این توصیه را اجرا کنید بازدهی مطالعه‌تان به شدت افزایش می‌یابد.

۲- **درس‌های روزهای بعد را پیش‌خوانی کنید.** اگر به پیش‌خوانی درس‌ها عادت کنید هنگام تدریس معلم دقت و تمرکز بیشتری خواهید داشت در کلاس بیشتر مشارکت خواهید کرد و یادگیری‌تان بیشتر خواهد شد.

۳- **قبل از شروع هر درس نیت کنید،** مثلاً بگویید می‌خواهم دو ساعت زیست‌شناسی بخوانم، از صفحه‌ی ۴۰ تا ۵۵ را می‌خوانم یا این که نیمی از فصل دوم کتاب را می‌خوانم و یا دو ساعت ریاضیات می‌خوانم و ده مسأله‌ی ریاضی را حل می‌کنم. این کار نیز سبب افزایش تمرکز شما در مطالعه می‌شود و جلوی پرش ذهن و پراکندگی حواس را می‌گیرد. اگر کارتان را زودتر تمام کردید به خودتان پاداش بدهید، و مثلاً یک ربع استراحت کنید.

۴- **هر وعده‌ی مطالعه را با امتحان دادن شروع کنید،** مثلاً ده تمرین حل کنید و سپس درس بخوانید، به این روش بازیابی می‌گوییم. بازیابی از دوباره‌خوانی و تکرار مؤثرتر است سبب یادگیری مؤثرتر و متفاوت می‌شود و مسیر مطالعه را برایتان روشن‌تر می‌کند.